ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

95 НОВЫХ рецептов

№4 (451) ФЕВРАЛЬ 2020

ПИСЬМО В НОМЕР

Надейтесь на лучшее!

Как и многие читатели «Лечебных писем», с нетерпением жду любимую газету. На каждой ее странице – примеры успешного лечения, рецепты, удивительные жизненные истории. Все желают друг другу крепкого здоровья и оптимизма. Хотя бывает трудно сохранять оптимизм больному человеку, который с трудом выходит на улицу. Особенно в такую погоду, когда на дворе уже четвертый месяц не осень и не зима. Но выходить надо! Если хочешь победить болезнь, то движение, свежий воздух, новые впечатления просто необходимы. Поэтому беру себя в руки и выхожу. Тем более есть одно важное дело: надо покормить птиц и знакомых кошек. Еще прошлой весной возле ближайшей школы дети повесили кормушки. Видно, сделали их своими руками. Молодцы! Только зерна подсыпать частенько забывают. Я стараюсь это исправить. А для котиков добрые люди поставили миски возле подвального окошка, и жильцы нашего дома не проходят мимо, чем-нибудь да поделятся. Пока наблюдаешь за птицами или четвероногими друзьями, начинаешь многое понимать. Какая бы ни была погода – хоть лютый мороз, хоть дождь, – они всегда остаются бодрыми. Хорошо бы нам брать с них пример. А сегодня, слушая птичью песню, я вдруг догадалась, о чем она. О том, что скоро весна! Так что держитесь, друзья, и надейтесь на лучшее.

Мартынова Т.А., г. Великий Новгород

ЦИТАТА

Будем добрее, внимательнее друг к другу. Это несложно, поверьте.

Буркова Г., г. Сургут

ВНИМАНИЕ!

Открыта досрочная подписка на второе полугодие 2020 года. Наш индекс – П1983.

Подпишитесь и не болейте!

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Часто пожилые люди тратят немалую часть своей скромной пенсии на лекарства. А вот некоторые читатели «Лечебных писем» пишут, что не признают никакой химии, давно поддерживают себя натуральными средствами. Кто же прав?

Давайте не будем впадать в крайности! Есть такие заболевания, при которых просто необходимо принимать назначенные лекарства. Особенно в острой стадии болезни.

Благодаря развитию медицины и фармацевтики люди живут все дольше. Да, наши предки не знали никакой химии и были выносливее. Однако вспомним о том, что еще в XVIII веке средняя продолжительность жизни составляла около 40 лет! То есть, чудом оказавшись в том времени, многие из нас не пережили бы даже самого первого гипертонического криза либо иного приступа. Поэтому перестанем ругать врачей и начнем лечиться старательно, терпеливо, если уж возникла такая необходимость. А вот как только болезнь перестанет быть угрозой для жизни, воспользуемся природной аптекой, в которой есть все, что нам необходимо. И со временем, возможно, таблетки не понадобятся. В «Лечебных письмах» множество подобных примеров. Даже больные диабетом II типа успешно поддерживают уровень сахара в крови и делятся своими рецептами. В этом номере вы найдете их в рубрике «Копилка добрых советов». То же самое относится ко многим другим недугам.

Лечение должно быть комплексным, о чем регулярно напоминают на страницах «Лечебных писем» наши специалисты. То есть мы должны использовать все имеющиеся возможности, чтобы улучшить здоровье. Поможем в этом друг другу и будем всегда надеяться на лучшее!

Редактор Ольга Петухова

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только до 31 марта проходит досрочная подписная кампания **на 2-е полугодие 2020 года**. Если вы оформите подписку прямо сейчас, цена на «Лечебные письма» будет меньше.

Поспешите на почту!
Подписной индекс – П1982

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **2 МАРТА**

В прошлом году в «Лечебных письмах» напечатали мое письмо «Старая добрая традиция». И пришло очень много отзывов от незнакомых людей. Всем захотелось вернуть то время, когда обычные письма не были такой редкостью, как сейчас.

Очень благодарна Андреевой Ирине из Ленинградской области. Она пожелала мне «чаще получать письма, радоваться им всем сердцем и отвечать на них». От Зинаиды Васильевны из Республики Карелии пришла поздравительная открытка «С Новым годом и Рождеством!». Еще получила открытки из Хабаровского края от Василия, из Свердловской области от Надежды. Нашлась даже однофамилца из Новосибирска, и у нас началась переписка. А не родственники ли мы с ней? Всем нравится эта старая добрая традиция – писать друг другу письма и поздравлять с праздниками, отправляя открытки.

«Лечебные письма» помогают людям найти друг друга. Здоровья вам и радости!

Буркова Галина, Тюменская обл., г. Сургут (адрес в редакции)

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Давно хотела с вами познакомиться поближе. Я пенсионерка, очень люблю эту газету, выписываю ее не первый год и часто пользуюсь вашими советами по лечению. У меня много стихов о животных, о природе. Есть и посвященные нашей газете:

«Лечебные письма»,
долго живите!
«Лечебные письма»,
вы души лечите.

Майорова Надежда Владимировна, г. Ярославль, тел. 8-960-545-62-19

Дорогие читатели и редакция! Выражаю огромную благодарность за «Лечебные письма», которые выписываю уже несколько лет.

Черпаю из газеты много полезного, пользуюсь рецептами читателей, рекомендациями специалистов. Подшиваю все номера стопками по годам, а необходимые рецепты записываю в тетрадь, которая всегда у меня под рукой. Большое спасибо!

Адрес: Ельковой Людмиле Ильиничне, 361115, Кабардино-Балкарская Республика, г. Майский, ул. Ленина, д. 33, кв. 21

После публикации в №24 за прошлый год, в рубрике «Хороший пример» моей исповеди «Добрых людей много» тут же посыпались письма с подтверждениями, что так и есть. Письма были с добрыми пожеланиями, красивыми поздравительными открытками, стихами. Спасибо всем за чуткость, понимание и сердечные слова в мой адрес!

Три подружки из Москвы спрашивают, что же мне помогает сохранять бодрость духа, оптимизм, веру в людей. Может, просто идет обмен положительной энергией? Что посылаешь, то к тебе и возвращается.

А еще важно желание понять, почему человек раздражен, неприветлив. Возможно, есть на то причины. Тогда его надо простить. Особенно ценно для нас, людей в возрасте, внимание родных, близких, даже соседей. Мне повезло с соседями, да и не только. А почему?

Я отзываюсь на любовь,
На доброту, тепло и ласку,
На нежность рук и нежность слов.
Я верю в чудо, верю в сказку.

Именно этим стихотворением начинается мой сборник под названием «Радость моя», состоящий в основном из поздравлений.

А сколько за целую жизнь отложилось в голове чужих стихов и песен! Вот, например, такое стихотворение из письма Плетневой Ирины из Геленджика, с которой мы познакомились благодаря «Лечебным письмам»:

Сердца людей ценней,
чем золотые слитки.
Мы все должны друг другом
дорожить!
Порою от тепла простой улыбки
Стоящий на краю захочет жить.

Большое спасибо всем за такие подробные письма, да еще и с замечательными стихами! Из далекого города Бородино Красноярского края пришла красивейшая открытка от Галины Бойко, а также из Пушкинских Гор Псковской области (уже поближе) от Егоровой Любови. И несколько писем – из станицы Холмской Краснодарского края.

Желаю вам душевного тепла, радости, любви во всех ее проявлениях. С уважением и благодарностью.

Адрес: Мачехиной Нине Петровне, 188671, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, п/о Рахья, ул. Сосновая, д. 21

БЕРЕГИТЕ СОН БЛИЗКИХ

Хороший сон – залог здоровья. Кто высыпается, тот дольше остается бодрым и молодым, в здравом уме и ясной памяти. Если же постоянно недосыпать, организм не будет восстанавливается. Отсюда болезни – нервные, эндокринные, сердечно-сосудистые и многие другие.

Все люди разные, и каждому нужно свое время для полноценного сна. Я, например, всегда ложился в десять часов вечера, а вставал в половине шестого утра.

Даже когда в театр ходили, обратно ехали на такси, если не успевали домой к десяти. Жена ложилась намного позже из-за домашних забот, а вставала вместе со мной, чтобы приготовить завтрак.

Теперь понимаю: никогда она не высыпалась. Даже в выходные не удавалось ей отдохнуть, понежиться, потому что, вставая рано, как обычно, я сразу начинал что-нибудь мастерить. Ни минуты не могу сидеть без дела.

Когда мы вышли на пенсию, ничего в режиме не изменилось. И вскоре жена как-то сникла, стала жаловаться на здоровье. Никогда бы не догадался, что все дело в хроническом недосыпании, если бы не прочитал одну книгу по истории.

В ней рассказывалось о военном министре Д.А. Милютине, жившем в Петербурге, в красивом особняке. Много полезного он сделал для русской армии. Но особенно меня поразило то, как министр берег сон супруги. Сам Дмитрий Алексеевич спал мало, а жене требовалось для хорошего самочувствия 9-10 часов. Поэтому он ходил на цыпочках и говорил шепотом, чтобы не разбудить любимую.

Прочитав книгу, серьезно задумался: а я-то что творю? Глядя на свою жену, вдруг осознал: нет хуже преступления, чем всю жизнь не давать спать родному человеку! Стыдно стало, и впредь решил беречь ее сон. Перестал будить ночью, когда она начинала похрапывать. Сам ведь тоже храплю, но жена меня никогда не будила. Утром стараюсь не издавать ни звука. Завтрак научился готовить и никакими шумными работами на рассвете больше не занимаюсь. А когда на улицу выхожу, открываю и закрываю дверь тихо-тихо. Если мы собираемся на дачу поехать, терпеливо жду, пока супруга не проснется.

Как только жена стала высыпаться, ее самочувствие и настроение заметно улучшились, она даже помолодела. Все-таки здоровый, полноценный сон нужен всем, особенно женщинам, особенно в преклонные годы. Берегите сон близких людей, чтобы жить вместе с ними долго и счастливо!

В.С. Игнатов, г. Екатеринбург

ЧИСТАЯ ВОДА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Вода – источник жизни на Земле, и организм человека почти на 70% состоит из нее. А мы что пьем? Много болезней связано с недостатком или плохим качеством воды. Чем старше становимся, тем внимательнее должны к этому относиться, сама убедилась.

Через год после выхода на пенсию я набрала лишний вес. Все-таки ритм жизни сильно изменился, да и сладкое любила с детства. Скоро появилась одышка, все суставы щелкали, стало тяжело двигаться. Какие только диеты не пробовала! А ведь не каждая из них на пользу здоровью. Даже не знаю, чем бы все закончилось, если бы на кухне не стал подтекать кран. Новый смеситель стоит недешево, вот подруга и дала телефон мастера-золотые руки. Николай Иванович оказался подтянутым, расторопным, умелым. Быстро все починил и взял за работу немного. Я на радостях предложила гостю чай с пирожными. За стол-то он сел, но от угощения вежливо отказался и достал из сумки с инструментами бутылку воды.

– Может быть, Николай Иванович, кофе хотите? – забеспокоилась я.

– Спасибо, не хочу.

– Что же вы совсем чай и кофе не пьете?

– Отчего же, пью иногда, но одну неделю в месяц – только чистую воду и ничего сладкого, мучного. Как раз сейчас. Вы уж не обижайтесь, что так совпало, – улыбнулся он. – А пройдет неделя – особо и не хочется ничего лишнего. Уже много лет это правило соблюдаю и на здоровье не жалуюсь. До 70 лет дожил и еще пользу приношу людям.

– До 70 лет? Даже не верится, молодо выглядите! А воду какую-нибудь особую пьете? – поинтересовалась я.

– Главное – чистую. Лучше бы, конечно, брать ее из родника. Но мы с вами в каменных джунглях живем, поэтому в магазине покупаю, – снова улыбнулся Николай Иванович. – Ну ладно, мне пора, сегодня еще стиральную машину надо подключить.

Приятный такой мужчина, и на вид не больше 60 лет. А говорит, что 70! Много раз потом вспоминала его слова. Наконец, решила сама все проверить. Взяла себя в руки и за неделю не выпила ни глотка чая, кофе, даже сока. Первые два дня было тяжело, особенно утром. Привыкла начинать день с крепчайшего чая. Но пила магазинную воду маленькими глотками, когда хотела, только не во время еды.

Без хлеба и булки тоже можно неделю прожить. А вот сладкое… Приняла волевое решение: надо – значит надо. Пережила, старалась отвлекаться, и неделя пролетела. Снова можно было есть и пить все что душе угодно. Однако Николай Иванович оказался прав: не слишком-то и хотелось. Потянуло на фрукты, овощи. Однажды пошла в магазин, а про конфеты забыла! Ровно через 3 недели повторила эксперимент. С тех пор так и делаю.

Результат превзошел все мои ожидания. Через полгода похудела на 7 килограммов. Исчезла одышка, захотелось больше двигаться, стала все успевать. Важно и то, что появилось чувство меры.

Раньше читала в «Лечебных письмах», что простая вода спасает от многих болезней. Она выводит токсины, растворяет солевые отложения, очищает суставы и сосуды, разжижает кровь. Но в то, что вода творит настоящие чудеса, не поверила бы, если бы лично не убедилась.

О.В. Журавлева, г. Иваново

КУНЖУТНЫЕ ЛЕКАРСТВА

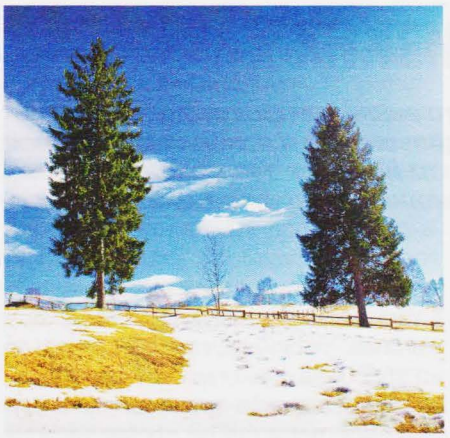
Несколько раз встречала письма о полезных свойствах семян кунжута и выдавленного из них масла в рубрике, посвященной целебному питанию. Я же хочу расширить палитру использования этих ценнейших продуктов не только в кулинарии и диетах, но и в лечении различных заболеваний. В семечках и масле, кроме кальция, минералов и витаминов, есть соединения, которые хорошо снимают воспаления, способствуют заживлению слизистой и кожи. Сейчас на дворе зима. Кожа и волосы сохнут, появляются цыпки на руках, ноги от обуви могут поражаться грибком. Из-за ослабленного иммунитета обостряются пародонтит и стоматит. От всех этих проблем может помочь кунжут.

Если в продаже не найти кунжутное масло или оно для вас слишком дорогое, можно приготовить его замену. Пусть и не такую сильную, как выжатое из семян, но все же целебную.

Берем стакан семечек, обжариваем на сухой сковородке до легкого коричневого цвета. Пересыпаем в миску (если есть ступка, то еще лучше) и растираем немного ложкой или пестиком. После перекладываем в поллитровую банку, заливаем 1,5 стакана любого растительного масла, которое немного нагреваем на водяной бане. С лечебной точки зрения лучше брать льняное, тыквенное или оливковое, но сойдет любое. Закручиваем крышкой и оставляем на 2 недели в темноте, после чего процеживаем и отжимаем семечки. Кунжутное масло для домашней аптечки (и кулинарии тоже) готово.

А теперь собственно рецепты. Они не просто выписаны из разных книг и газет, а опробованы на личном опыте. Некоторые вообще мои личные, я экспериментировала на себе, делились отзывами родственники и друзья.

- **Воспаление десен, пародонтоз.** Дважды в день, утром и вечером, проводите такую процедуру: наберите в рот 1 ч. л. масла и полощите им рот, пропуская сквозь зубы и омывая десны, в течение 5 минут. После этого полчаса ничего не ешьте и не пейте, не чистите зубы. За несколько дней десны перестанут кровоточить, уйдут язвочки.



- **Понос.** Разотрите горсть семян в ступке или измельчите в кофемолке. Смешайте с небольшим количеством воды и меда, чтобы получилась густая кашица. Съедайте каждые 2 часа.
- **Кашель.** Перед сном вотрите в грудь кунжутное масло, укройте ватой или старым мягким полотенцем, обвяжите широким платком. Так и отправляйтесь спать. Действует лучше, чем компресс из камфорного масла, но можно их смешать в равных частях.
- **Растертая кожа под носом, цыпки на руках.** Из-за насморка многие натирают кожу вокруг ноздрей до появления трещин. В этом случае смазывайте их несколько раз в день кунжутным маслом. Оно же быстро заживляет цыпки на руках и вообще сухую, потрескавшуюся кожу.
- **Перхоть, секущиеся волосы.** Наберите в ладошку немного кунжутного масла и тщательно втирайте его в кожу головы и распределяйте по волосам от корней до кончиков. Походите так с часик, после чего помойте голову детским шампунем.

Хромкова З.В., г. Грязи

АРОМАТНАЯ НАСТОЙКА ОТ ЗИМНИХ БОЛЯЧЕК

В нашей семье очень любимы грейпфруты. Мандарины и апельсины мы, конечно, тоже покупаем и едим, но грейпфрут вне конкуренции. Нам нравится его кисло-сладкая горчинка. К тому же среди цитрусовых грейпфрут отличается особой пользой именно благодаря горечам. Он хорошо действует на печень, обладает желчегонным действием, препятствует образованию камней. Грейпфруты мы употребляем безотходно. Мякоть съедается или отжитмается сок, а кожура и семена идут на приготовление целебной настойки.

Семечки все, а кожура, конечно, частично – остальное используем как ароматизатор воздуха или для ванн.

Настойка делается так: тщательно промытая и обсушенная кожура измельчается ножом, укладывается в стеклянную банку. К ней добавляются семечки, сколько есть. Заливаются водкой, плотно закупориваются и отправляются на 2 недели в темноту. 2 раза в неделю банку нужно встряхивать. Пропорции – на 1 часть смеси кожуры и семян берется 3 части водки. Через 2 недели процеживаем, храним в темном месте.

Настойку принимать по 1 ч. л. с половиной стакана воды перед обедом и ужином как помощь для пищеварения. Во время эпидемий гриппа добавлять в чай или есть с медом (10 капель на 1 ч. л. меда) для профилактики. Наружно смазывать прыщики и ранки.

Предупреждение: между приемом настойки и любыми таблетками нужно сделать перерыв не менее часа.

Махеева С.М., г. Кингисепп

КАК СПРАВИТЬСЯ СО ШПОРОЙ?

Когда у меня начали болеть стопы в области пяток, да так, что на них невозможно было ступить, я отправилась к хирургу. Врач осмотрел и поставил диагноз – плантарный фасциит. К счастью, у меня еще не начали образовываться костные разрастания, была воспалена только сама фасция, связка в подошвах ног. Потому, по словам доктора, у меня были большие шансы не доводить себя до развития настоящей пяточной шпоры, при которой в пятке образуются настоящие косточки там, где их быть не должно.

Очень важно не тянуть с болями, а пойти к доктору и выяснить, почему болят стопы. Если это только фасциит, как в моем случае, избавиться от него можно быстрее, чем от уже разросшихся шпор. Мне это удалось, расскажу как.

● Дело было зимой, морозы стояли трескучие, я носила теплые сапоги на толстой подошве. Вместо обычных стелек купила специальные, с отверстием в области пятки. Это снижает нагрузку на связки. Дома ходила в меховых тапках, которые набивала изнутри ватой.

● Для облегчения боли несколько раз делала холодовой массаж. У меня в морозилке всегда лежали 2 пластиковые бутылки с замороженной водой. Расстилала на полу полотенце и катала стопами эти бутылки, пока лед не начинал таять. Конечно, делала перерывы, чтобы не переохладить ноги. Такой массаж заменяет таблетки от боли. Заодно вы закаливаетесь – в ту зиму у меня ни разу не было насморка.

● Перед сном и по утрам обязательный массаж стоп с мятным маслом. Только не в чистом виде, а разбавленным 1:5 любым растительным. Мятное масло унимает боль и снимает воспаление, а массаж укрепляет связки, улучшает кровоток.

● Полезны упражнения на растяжения. Сначала нужно оттягивать стопу от себя, как будто вы балерина, стоящая на носочках. Потом, наоборот, втянуть пальцы в направлении голени. Повторяйте почаще, но не пересиливая боль.

● Солевые ванночки с несколькими каплями эвкалиптового масла – хорошее подспорье. Только вода не должна быть очень горячей, скорее теплой. Прогревания при фасциите вредны.

Всеми этими мерами я добилась того, что мой фасциит сошел на нет. Все равно продолжаю массаж, ванночки, гимнастику, потому что не хочу повторения болей.

Лисицина М.С., г. Уфа

БАБУШКИН СЕКРЕТ ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ

Я помню, как в детстве спрашивала бабушку, наконец-то переехавшую к нам в город из далекой деревеньки, чем они занимались там зимой. Летом, понятно, огород, сенокос, полевые работы. Зимой же в удаленной от цивилизации деревушке, по моему детскому разумению, делать совсем нечего. У нее в доме не то что телевизора – электричества зачастую не было. Бабушка улыбалась и отвечала, что дела всегда находились, а вот развлечение было одно – собираться с подругами с прялками или вязанием и петь. Бабушка знала очень много песен, наши семейные праздники всегда сопровождались пением.

Что самое интересное, бабушка очень редко болела простудами, и я почти никогда не слышала, как она кашляла. Даже в 80 с лишним лет, поднявшись по лестнице на четвертый этаж, она никогда не запыхивалась. У нее болели ноги, спина, были проблемы с кишечником, позже – с сердцем, но вот бронхиты и кашель ее миновали. Сама она говорила, что все это благодаря любви к песням. Я думала, что она шутит, но оказалось, нет.

Лет десять назад я прочитала статью, в которой говорилось о целебной силе пения для дыхательной системы. Оно действует на бронхи и легкие как дыхательная гимнастика. Которая к тому же приятна и не требует какого-то специального обучения. Я хоть и пела изредка, но до бабушки мне было далеко. А тут решила, что буду устраивать себе ежедневно час «песенной» гимнастики. Благо муж продолжал работать, днем я была одна, соседей нет – живем в своем доме. Выбирала песни протяжные, где много распевов. Благо многое из бабушкиного репертуара запомнилось с молодости.

Не могу сказать, что эффект был быстрый и чудодейственный. Иногда на особо длинном распеве закашливалась, но потихоньку легкие стали очищаться (я еще раньше и курила), я чувствовала, как расправляется грудь, как мне становится легче дышать.

Позже присоединилась к любительскому хору. Все его участники отмечают тоже, что, после того как они начали петь, проблемы с дыханием стали уменьшаться. Я простываю, случаются бронхиты, но намного реже, чем раньше. Пропала одышка от быстрой ходьбы. А одна женщина в нашем хоре сказала, что у нее постепенно стали реже и реже случаться приступы астмы.

Пение – не только доступный и доставляющий немало удовольствия способ поднять настроение, но и настоящий лекарь для нашего дыхания. Пойте больше и болейте меньше.

Будькова С.М., г. Волгоград

ВНИМАНИЕ!
МАСШТАБНАЯ АКЦИЯ!

ХВАТИТ МУЧИТЬСЯ ОТ БОЛИ!

ОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО! 100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Завод-производитель «Здоровая семья Сибирь» приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.

КАК ЗАБЫТЬ О БОЛЯХ В СУСТАВАХ?

- **Боли в суставах ограничивают Ваши движения и полноценную жизнь...**
- **Вас беспокоят дискомфорт, хруст и систематические боли...**
- **Возможно, Вы перепробовали кучу лекарств, кремов и мазей...**
- **Но, судя по тому, что Вы читаете эти строки, не сильно они Вам помогли...**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 20 марта 2020г

1. ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8-800-555-1336** (звонок бесплатный)
2. Назовите уникальный ПРОМОКОД акции **3010**
3. Получите пробный курс СУСТАФЕРИНА **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка «Почтой России» за счет завода-производителя

Даже при запущенных проблемах с суставами есть решение!

СУСТАФЕРИН – уникальный природный хондропротектор.

ЭФФЕКТИВНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ, КОТОРЫЙ СПОСОБСТВУЕТ ЕСТЕСТВЕННОМУ ОБНОВЛЕНИЮ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА.

Даже при запущенных проблемах с суставами есть решение – **СУСТАФЕРИН!**

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕПАРАТА:

- ✓ Купирует воспалительные процессы в суставах
- ✓ Улучшает кровообращение
- ✓ Устраняет болевые ощущения
- ✓ Уменьшает скованность в суставах и позвоночнике
- ✓ Предотвращает в дальнейшем разрушение хряща и прогрессирование артроза
- ✓ Натуральные компоненты запускают обменные процессы укрепления и восстановления хряща
- ✓ Имеет накопительный эффект
- ✓ Продукт изготовлен исключительно из природных компонентов, НЕ СОДЕРЖИТ в составе консервантов и вредных химических компонентов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИП Филин Александр Сергеевич ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

Реклама

ГОРИ, ГОРИ, МОЯ СВЕЧА!

Расскажу вам об одном интересном случае, который произошел в моей семье.

У меня старая мать, и она уже начала мучиться мрачными мыслями. Думала о смерти, вспоминала о своей малой родине (она из Иванова). И знаете, что помогло? Я сходил в церковь и поставил свечку за здравие. Не знаю, что именно подействовало, но состояние матери заметно изменилось в лучшую сторону. Она стала активнее, бодрее, жизнерадостнее, меньше обращала внимания на мысли о смерти. Мне кажется, помогла горящая в церкви свеча.

Вы понимаете смысл того, что случилось? Похоже, даже в космический век горящая свеча имеет такое же магическое значение и влияет на человека не меньше, чем первобытный огонь. А ведь уже корабли по расписанию бороздят просторы космоса!

Вот такая история из жизни моей семьи. Напечатайте письмо обязательно, потому что пример очень интересный.

Адрес: Сиволоб Олегу Владимировичу, 243145, Брянская обл., г. Клинцы, ул. Мира, д. 101, кв. 43

БУДЕМ ДОБРЕЕ

Здравствуйте, мои любимые «Лечебные письма»! Заканчиваются праздники, а жизнь продолжается. Хорошо, если человек не одинок и общается с друзьями, посещает театры, музеи, ходит в кино. Но бывает иначе.

Вот у нас на работе в основном женский коллектив. В прошлом году появился молодой специалист, учитель-дефектолог. Небольшого росточка, худенькая, волосы висят, как у девочки-подростка. Одевается очень просто, скромно, и абсолютно никакой косметики. Такая неприметная. Даже не скажешь, что учитель.

Никто в коллективе ее всерьез не воспринимал. Что уж говорить о старшеклассниках! Как-то некому было заменить заболевшего учителя в седьмом классе. И наш дефектолог, оказавшись там, очень растерялась. На уроке шум, разговоры в полный голос. А она даже не могла повысить голос на подростков, чтобы успокоить их. И вообще старалась избегать людей, почти не принимала участия в общественной жизни. Ну и к ней отношение соответствующее. Что же у человека на душе?

Буквально перед новогодними каникулами она зашла ко мне в кабинет поговорить о работе. Предложила пройти к себе, чтобы посмотреть тетради детей с нарушениями речи. Я охотно согласилась. И вот мы уже в уютном маленьком кабинете учителя-дефектолога. Учительский стол, четыре парты, стулья, зеркало да шкаф для методической литературы – вот и весь интерьер. Даже места для верхней одежды и обуви нет. Честно признаться, раньше ни разу там не была. Все времени не хватало заглянуть – своей работы немало. И вот представилась такая возможность. Заметила, что в шкафу, кроме тетрадей учащихся, очень много специальной литературы и разных пособий: разноцветных веревочек, мячиков, прочих игрушек. Видно, что молодой специалист старается проводить занятия интересно.

Мы долго и подробно разговаривали о ее учебе в институте и о том, кем она сначала хотела стать, чем увлекалась в школьные годы. И о многом другом поговорили. Даже предположить не могла, что она откроет мне столько всего о себе! У нее, оказывается, мама умерла от рака. Папа живет с другой женщиной – к счастью, доброй и заботливой, которая по-хорошему относится к молоденькой девушке. И все-таки нет у нее ни подруг, ни друзей. Не общается даже с однокурсниками. Отчего так? Надеюсь, со временем пойму. Подошло время идти по домам, и мы попрощались тепло, как подруги, которые могут поговорить почти обо всем.

Когда ехала в автобусе домой, я думала о том, как же нам легко осуждать человека, ничего не зная о его жизни, проблемах. В каком мире он живет, с каким настроением приходит каждый день на работу, как чувствует себя в коллективе? Мы, уважаемые читатели, редко об этом задумываемся. А жаль… Не потому ли у нас так много одиноких людей? Некоторые всю жизнь пытаются найти родную душу, но, к сожалению, не находят. А мы очень часто равнодушны к окружающим и даже не пытаемся их понять, чем-нибудь помочь. Давайте будем добрее, внимательнее друг к другу. Это несложно, поверьте.

Буркова Галина, г. Сургут, e-mail: burkova.g@bk.ru

ИСЦЕЛЯЮТ ЦВЕТ И МУЗЫКА

Русский психоневролог В.М. Бехтерев был глубоко убежден, что умело подобранная цветовая гамма способна благотворно влиять на нервную систему человека. О силе воздействия цвета на самочувствие и настроение известно с древности.

Спортсмены говорят, что, если носить очки с красными стеклами от 5 до 20 минут в день, становится легче достичь высоких результатов на соревнованиях.

Зеленые очки, наоборот, уравновешивают, успокаивают.

Синие же позволяют в считанные минуты снять раздражение, агрессивность.

На цвет реагирует не только чувствительная сетчатка глаза, но и кожа. Он может стать лекарством для нас. Вот, например, вы идете куда-нибудь утром. Оторвите взгляд от земли и посмотрите на голубое небо. Это мгновенно вас умиротворит, приведет в порядок нервы. А если к вечеру чувствуете упадок сил, присмотритесь к закатным красным облакам – и сразу же станет легче.

Благодаря цветотерапии даже боль отступает, а иногда исчезает совсем. В древности, не имея таких лекарств, как сейчас, врачи исцеляли больных цветом, ароматом, красотой, прекрасной музыкой.

Музыка – она такая –
инструментальная,
уносящая меня
от шума, гама.
Мне хочется
расправить крылья
и улететь
в простор небесный...
Ведь музыка –
она чудесна.
Я растворяюсь в ней,
танцую и пою,
не зная слов.

Вракова Н.Д., Ростовская обл., г. Миллерово

РЕЗАТЬ ЛИ ПРАВДУ-МАТКУ?

Дорогие читатели, мне снова захотелось с вами побеседовать. Давайте поговорим о силе слова, которое магически воздействует на чувства, мысли, строй души и на поступки.

Приятные, красивые слова благодатны, они согревают душу и делают нас жизнерадостными. Услышав их, хочется обнять человека и весь мир. Тогда в глазах друг друга мы видим понимание и радость. Нам очень нужны такие прекрасные, волнующие слова. Как и умение видеть в людях их лучшие стороны, доброжелательно о них отзываться.

Но люди познали и силу таких слов, как «справедливость», «истина», «правда». Я хочу, чтобы мы не бросали слов на ветер. Резать ли правду-матку? Ведь в правде – сила. Однако не в силе Бог...

С первых шагов нам внушают, что говорить правду – хорошо, а лгать – плохо. И мы уверены, что надо «жить не по лжи», что честность – важнейшая добродетель, и мир правдой держится.

Правда в огне не горит, и ее не скроешь. Правое дело восторжествует. Все эти формулы воспринимаются нами как высшие ценности.

Да, мы нуждаемся в правде, как в свежем воздухе и чистой воде, хотя живем в загрязненном мире. Правда для нас – то, на что можем опереться. Она занимает почетное место наряду с верой, надеждой.

С правдой мы пусть не счастливее, но спокойнее. Надо по возможности говорить, что думаешь, и делать то, во что веришь. Однако не стоит забывать и о деликатности, вежливости, чуткости. Бывают ситуации, в которых мы грешим против истины, но это не нарушает душевного покоя.

Марк Твен писал, что правду надо говорить так, как подают пальто, а не швырять в лицо, как мокрое полотенце. В общем, надо уметь донести свою правду бережно, а не формально, уважая того, кто перед тобой.

Иначе просто утратишь доверие, и другой человек может многое потерять.

Сказать правду или не сказать – серьезный выбор. Важно ясно представлять свои мотивы и знать, что именно нас тянет за язык. И помнить всегда, что правда не только глаза колет.

Казимиров Петр Стефанович,
г. Санкт-Петербург
(адрес в редакции)

ВСЕ НА БЛАГО

Читать «Лечебные письма» очень интересно, но пишу вам впервые. А написать побудило то, что многие пенсионеры остались в доме одни, поэтому им очень скучно, плохо, даже невыносимо.

За прожитые годы приходилось встречаться с разными людьми, и я заметила, что им не хватает именно того, чего у них нет. Вот, например, у покойной свахи были кудрявые волосы, но ей хотелось иметь прямые, как у меня, а мне – кудрявые. В общем, нам всегда чего-то не хватает, «зимою – лета, осенью – весны». Живущие вместе с детьми хотят спокойствия, а те, кто остались одни, общения.

Я задумывалась, почему все-таки большинство старых людей доживают свои годы в одиночестве. И пришла к выводу: это может быть необходимо для того, чтобы человек в спокойной обстановке мог приготовиться к переходу в мир иной. Есть много времени читать Библию, молиться, ходить в церковь. Не зная, что для нас лучше, мы просим у Господа вторую половинку. Но Богу виднее, что действительно лучше.

Однажды апостолы Иоанн и Петр в час молитвы шли вместе в храм и увидели при дверях храма хромого от рождения человека, просившего милостыню. Взял его за правую руку Петр и сказал:

– Серебра и золота нет у меня, а что имею, то даю. Во имя Иисуса Христа встань и ходи.

И вдруг укрепились ступни, колени больного. Он встал и начал ходить и пошел с ними в храм, хваля Бога.

Иногда мы просим то, что кажется необходимым, а Бог дает то, о чем мы даже не мечтали.

Как-то я прочитала еще и такую историю. У одного царя был советник, а у того – любимая фраза «Все на благо». Однажды царю на охоте оторвало палец. Советник ему и говорит: «Все на благо».

Правитель рассердился за такую дерзость (как ему показалось) и посадил советника в темницу. Через некоторое время царь со своей свитой опять поехал на охоту. Преследуя зверя, он не заметил, как оказался на чужой земле. Как раз в тот день племя, к которому он попал в плен, должно было принести жертву своему богу, и вождь очень обрадовался такой дорогой добыче.

– Вот эту жертву мы сегодня и принесем! – воскликнул вождь.

В самый последний момент, когда дикарь уже занес нож, царь в страхе прикрыл рукой сердце. Палач заметил, что драгоценная жертва с пороком – на руке нет одного пальца, и сообщил вождю.

– Вы что? Разве можно калеку принести в жертву нашему богу? – возмутился вождь.

И царя отпустили. Вернувшись домой, он сразу побежал в темницу к своему советнику:

– Прости меня за то, что держал тебя в темнице. Ведь ты был прав: потеряв палец, я сохранил жизнь.

– Все, что происходит – на благо, – ответил советник.

– Как? – изумился царь, – На какое это благо ты сидел в тюрьме?

– Кто знает, кого бы дикари, отпустив вас, выбрали в жертву, если бы я находился рядом, – улыбнулся советник.

Так что, дорогие читатели «Лечебных писем», не забывайте: все на благо. И просите у Бога мудрости, чтобы правильно использовать свободное время.

Татьяна, Украина,
Николаевская обл.,
г. Новая Одесса

Цитата

Не бойся идти медленно, бойся стоять на месте.

Китайская пословица

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Ярутка полевая простатит исцеляет! Другое название этой травы – копеечник. Вот мои рецепты в «Копилку добрых советов».

- Для приготовления настойки 50 г травы залить 0,5 л водки и выдержать 2 недели. Принимать по 0,5 ч. л. после еды 4 раза в день, растворяя в 50 мл воды. Курс лечения – 3 месяца.
- Можно пить и отвар ярутки: 2 ч. л. сухой травы на 1 стакан кипятка, прокипятить на водяной бане 10 минут, немного остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды. Курс – до 3 месяцев.

Рецепты чрезвычайно эффективны не только при простатите, но и аденоме простаты, импотенции. Также они помогают при бесплодии, воспалительных заболеваниях матки, яичников, молочной железы.

Адрес: Андрюшину Сергею Николаевичу, 433030, Ульяновская обл., г. Инза, ул. Алашеева, д. 1Б, кв. 3. Тел. 8-927-817-35-79

ЛУЧШИЕ ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Советую ослабленным больным принимать кедровое масло. Оно ценилось всегда. В этом масле есть растительные белки и жиры, витамины A, B, D, E, F. Много микро- и макроэлементов, среди которых фосфор, магний, марганец, цинк, кобальт, йод... Но главная ценность – необходимые нам ненасыщенные жирные кислоты. Когда их не хватает, мы предрасположены к желудочно-кишечным и многим другим заболеваниям. Это масло защищает от атеросклероза и нервных болезней, повышает тонус кожи, способствует высокой работоспособности и хорошему самочувствию до самых преклонных лет. Его полезно принимать маленькими глотками по 1 ч. л. 3 раза в день курсами от 21 до 24 дней. А вот мои рецепты для улучшения слуха, против воспаления в ушах.

- Ежедневно съедать 1/4 лимона вместе с кожурой, хорошо промыв его.
- Принимать аптечный экстракт элеутерококка по 15-20 капель 2 раза в день. Курс – 20 дней, перерыв – 1 месяц, затем можно повторить.
- Пропустить через мясорубку 1 лимон, репчатую луковку такого же размера и 2 зубчика чеснока. Перемешать в эмалированной посуде с 2 ст. л. хорошего меда и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. л. утром и вечером. Полезно и при бронхите, простуде.

Мне эти рецепты помогают. Буду рада, если помогут и вам.

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

ВЕРЬТЕ В ЧУДО

Произойдет чудо, если пить чай из молодых веточек яблони, лучше «дички», используя и другие натуральные средства. А чудо в том, что вы реже будете простужаться, жаловаться на воспаление в горле, во рту, на боли в спине.

1. Для профилактики и лечения простудных заболеваний всего-то и нужно...

- Заваривать, как чай, калину и яблоневые веточки. Привередливым к цвету и вкусу чая можно добавлять и привычную заварку.
- 3-4 раздавленные дольки чеснока поместить в кружку, добавить 0,5 ч. л. соли и залить кипятком. Пусть зелье настоится полчаса. Если полоскать им горло 5-6 раз в день, исчезнет гнойный налет, пройдет воспаление. Не забудем полоскать и завтра, и послезавтра, чтобы закрепить успех.
- От простуды с температурой поможет калиновый мед. Надо пить его с чаем. Готовить так. Истолочь 200 г ягод калины, смешать с 400 г сахара, добавить 200 мл воды и прокипятить на медленном огне до консистенции свежего меда. Полезно еще разжевывать плоды калины вместе с семенами.

2. При воспалении десен, пародонтозе и стоматите 1 дес. л. сухих листьев брусники залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане полчаса. Остудить, процедить, использовать для полосканий каждые 2-3 часа. Каждый день готовить свежий отвар. Можно и внутрь принимать настой брусничника, но с осторожностью, если у вас серьезные заболевания почек.

3. Если мучают радикулитные боли в области поясницы, воспаление мышц, помогут компрессы:

- приготовьте раствор лимонной кислоты, взяв ее 0,5 ч. л. на 1 стакан кипяченой воды. Смочить в этом растворе повязку и зафиксировать на больном месте;
- чтобы сделать настойку из корней лопуха, надо пропустить их через мясорубку и залить в литровой банке 0,5 л водки. Настаивать 14 дней.

Помните о том, что компрессы действуют не более полутора часов, потом надо их менять.

Тело изнашивается и требует ремонта (заменить-то нечем). Желаю в этом удачи, все будет хорошо!

Абдрахманов Раис Сабирович, Татарстан, г. Казань (адрес в редакции)

ОСВЕЖАЮЩАЯ СМЕСЬ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

Зимой я болею чаще, так как постоянно простываю. Чтобы ускорить выздоровление, делаю смесь, которая состоит из имбиря, лимона и меда.

Имбирь покупаю свежий. Снимаю тонким слоем кожуру с корня среднего размера и тру его на терке. Тщательно мою 2 средних лимона, разрезаю каждый на 4 части, удаляю косточки и вместе с кожурой прокручиваю через мясорубку. Смешиваю все в блендере, чтобы масса была однородной. Добавляю 2/3 стакана жидкого меда и еще раз хорошо перемешиваю. Перекладываю смесь в подходящую баночку, закрываю крышкой и ставлю в холодильник.

На вкус она очень приятная, освежающая. Если уже заболела, то ем ее через каждые 2 часа по десертной ложке, запивая теплой водой. А для профилактики достаточно по десертной ложке утром и вечером. Если мед слишком густой, слегка подогреваю его на водяной бане. Будьте здоровы!

Шмальц Майя, e-mail: maya_1978@mail.ru

ЧТО ПОМОГАЕТ ПРИ АРТРОЗЕ?

Когда покупаю «Лечебные письма», тут же читаю рубрику «Люди добрые, помогите!». И сразу хочется написать рецепты для больных. Расскажу, что помогает при артрозе.

- Сейчас в аптеках много мазей. Покупайте те, что на травах.
- Пейте соки из моркови, капусты, картофеля, летом – из огурцов. Полезны и цитрусовые соки.
- Составляйте растительные сборы. Для них подходят арника, корни лопуха, сабельник, береза, хвощ, пион, крапива, тыква. Заваривайте из расчета: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивайте 20 минут, процеживайте и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды или через час после.
- Соблюдайте диету. Пользу принесут запеченные в духовке овощи, фрукты. Еще компот из сухофруктов, кисели, каши, морепродукты, холодец, кефир, творог, сыр, яйца, грецкие орехи. Исключите картофель, колбасы, сосиски, алкоголь, кофе.
- Не курите.

Лечиться надо долго. Всем здоровья и удачи!

Адрес: Гилиной Эльвире Александровне, 654007, г. Новокузнецк, пр. Кузнецкстроевский, д. 18, кв. 136

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ ШУМА В УШАХ

Часто можно прочитать в «Лечебных письмах» жалобы на шум в ушах. Сама страдаю уже лет 10. Может быть, передалось по наследству: и мама, и отец часто говорили об этом. Однако у меня за долгие годы сложилась целая система борьбы с неприятным симптомом. Принимаю и лекарства, и природные средства.

- По 1 ст. л. ягод боярышника и шиповника заливаю в термосе 1 л кипятка, настаиваю подольше и пью как чай в течение дня.
- Ежегодно готовлю настойку красного клевера на водке. В полулитровую банку насыпаю цветочные головки, свежие или сушеные, и доверху заливаю водкой. Настаиваю 1 месяц, процеживаю и пью по 1 ч. л. с водой. Можно точно так же использовать мокрицу.
- Эти средства долго мне помогали чувствовать себя нормально. Но вот после стресса, связанного со смертью мужа, даже они перестали помогать. И тогда я нашла еще один рецепт. Это снадобье в шутку называю «коктейлем Молотова». Помните, в годы войны так называли взрывчатую смесь в бутылках, которыми подрывали немецкие танки? Состав моего коктейля: валокордин, настойки боярышника и пустырника. Смешиваю содержимое трех аптечных пузырьков и принимаю на ночь по 20 капель, растворив в воде. Это дает хороший сон.
- Важное дополнение к любым средствам – прогулки на свежем воздухе, хорошо бы перед сном, если возможно. Лично мне все это позволяет жить нормально, без мучений.

Адрес: Савельевой Лилии Николаевне, 612743, Кировская обл., г. Омутнинск, пер. Громовой, д. 6

КОРИЦА, ЛУК, ЛОПУХ ПОНИЗЯТ САХАР

Есть хорошие натуральные средства для снижения уровня сахара в крови.

- **Корица.** В ней содержится полифенол, действующий подобно инсулину. Молотую корицу необходимо принимать по 0,5 ч. л. в день. Лучше добавлять ее понемногу в чай, кофе, выпечку для приятного аромата и лечебного эффекта.
- **Луковая шелуха.** В ее отваре много биологически активных веществ, стимулирующих работу поджелудочной железы. Если она еще работает, благодаря такому отвару лучше вырабатывается инсулин. Рецепт: 2 горсти чистой луковой шелухи залейте 1 л кипятка и прокипятите на слабом огне около 1 часа. Процедите и принимайте отвар по 1/3 стакана перед едой.
- **Корни лопуха** богаты инулином. Они улучшают углеводный обмен. Залейте 1 ст. л. сухих измельченных корней 1 стаканом кипятка и поставьте на слабокипящую водяную баню на 15 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

А главное при диабете – соблюдать режим питания и диету. Запрещено все сладкое и мучное, включая хлеб, макароны, как и крахмалистое (картофель). Рекомендуются остальные овощи, а также орехи, несладкие фрукты, нежирные молоко и кисломолочные продукты, опять же нежирные мясо, рыба, птица.

Причем готовить надо на пару или запекать, варить, но не жарить.

Адрес: Кретининой Евдокии Никитовне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский р-н, с. Отскочное, ул. Озерная, д. 3

ЧЕМ УСПОКОИТЬ КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ?

Маме 82 года. Она чувствует себя хорошо, потому что много двигается. Правда, 3 года назад появилась боль в колене. Использовали народные средства. По просьбе Сергея в рубрике «Люди добрые, помогите!» напишу наши рецепты.

- Перемешать и разогреть на водяной бане по 1 ч. л. соли, соды, меда и 6-8 капель йода. Прогреть больную ногу 6-8 минут под струей горячей воды и смазать этой смесью. Обернуть полиэтиленовой пленкой, укутать и держать 35-40 минут. Сделать так 10 раз.
- Измельчить 100 г корней лопуха, положить в банку (0,5 л) и залить доверху водкой. Настоять 14 дней. Затем использовать для компрессов на больное колено.
- Заполнить полулитровую банку «шишками» лопуха. Не утрамбовывая, залить «Тройным» одеколоном. Настоять 14 дней и применять для растираний.
- Промыть ростки картофеля, заполнить ими половину бутылки от вина и залить водкой. Завернуть в темную ткань и настаивать месяц, периодически встряхивая. Процедить. С этой настойкой делать компрессы.

Если лечиться ежедневно и не пропускать процедуры, улучшение будет. Всем желаю крепкого здоровья и счастья!

Галина Р., г. Уфа

ДЛЯ СЛАДКОГО СНА

От своих приятельниц, вышедших на пенсию, я знаю, что многие из них страдают от бессонницы.

Говорят, что никак не могут заснуть, считают слоников до рассвета, встают с головной болью.

Когда я столкнулась с подобной проблемой, то не стала сидеть сложа руки. Я готовила специальную смесь из проростков пшеницы. Дело в том, что они богаты литием и хромом – микроэлементами, которые необходимы организму для борьбы с бессонницей и нервным истощением. Бесспорно, для того чтобы иметь под рукой проростки, надо потрудиться. Но дело это несложное! Зато благодаря проросткам быстрое засыпание и сладкий сон вам обеспечены!

Сначала на влажную марлю я выкладываю семена пшеницы. Через пару дней появляются зеленые проростки. Как только они достигнут 2 см, собираю их, измельчаю. Затем смешиваю 1 стакан проростков с 1/2 стакана светлого изюма и 1/ 4 стакана измельченного грецкого ореха, добавляю 1 стакан кипятка и взбиваю в миксере. Принимаю по 2 ст. л. утром и вечером.

Ивановская Л.И., г. Осташков

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ГЛАЗ

У меня после чтения или от напряжения часто болят или слезятся глаза, я стала намного хуже видеть, особенно к вечеру. Помогли мне травяные ванночки для глаз, которые я делала перед сном.

Я заваривала 2 ст. л. травы очанки 2 стаканами кипятка, настаивала 15 минут. Тщательно процеживала через сложенную в несколько раз ткань или бумажный фильтр, чтобы даже мельчайшие кусочки травы не попали в глаза и не вызвали раздражения. Затем 1 стакан травяного настоя выливала в тазик с 1 л холодной воды, а 1 стакан настоя – в тазик с 1 л горячей воды. По очереди опускала в каждый тазик лицо и открывала под водой глаза на 15-20 секунд. Повторяла 6-7 раз и тщательно промывала глаза чистой холодной водой.

Делала так каждый день перед сном в течение 2 недель и заметила, что немного улучшилось зрение и исчез дискомфорт в глазах. Дело в том, что очанка укрепляет стенки кровеносных сосудов вокруг глаз и улучшает гибкость клеточных мембран. В результате приток крови к глазному яблоку увеличивается и питательных веществ поступает больше.

Трусова И.К., г. Пенза

КАК ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ

Чем холоднее и неуютнее погода на улице, тем труднее вставать по утрам. Голова – тяжелая, глаза сами собой закрываются. И в течение дня ходишь как сонная муха: в конце зимы вялость и упадок сил – обычное явление. Как правило, когда мне надо было взбодриться, то я выпивала лишнюю чашечку кофе. Но заметила, что данное средство обеспечивало лишь кратковременное улучшение состояния. И поэтому искала иные способы обретения бодрости.

Перепробовала много растений–адаптогенов, т.е. растений, которые повышают работоспособность и сопротивляемость организма. Очень понравилась левзея – ее без преувеличения можно назвать источником силы. Она наполняет тело легкостью, ум – ясностью. Левзея повышает выносливость организма, увеличивает содержание гемоглобина в крови.

И теперь, когда мои знакомые и друзья жалуются на апатию и усталость, я всегда советую отложить таблетки в сторону и воспользоваться растениями-адаптогенами. Кроме левзеи, отличными адаптогенами считаются лимонник китайский, женьшень, родиола розовая, эхинацея. У каждого из этих растений есть свои достоинства, особенности. Но при этом у каждого из перечисленных растений есть и свои противопоказания, а это надо учитывать человеку пожилому, имеющему различные заболевания.

Корень левзеи измельчить до порошкообразного состояния и смешать с медом из расчета 1 ч. л. порошка на 9 ч. л. меда. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. (не употреблять перед сном).

Устименко А.И., г. Орел

ПОЗАБОТИМСЯ О ПОЧКАХ

Когда что-нибудь болит, невольно начинаешь мечтать о волшебной таблетке, которая одним махом избавит тебя от всех неприятностей. Вы не поверите, но для меня таким лекарством стал ортосифон (второе название этого растения – почечный чай). Неполадки с почками у меня начались после пиелонефрита. Чуть простыну, так тут же в почках начинается воспалительный процесс, появляются отеки. Но явных поводов отправить меня в больницу врачи не находили.

Тогда я обратилась за помощью к фитотерапевту – он-то мне и посоветовал принимать ортосифон. Сказал, что это растение помогает при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками. Я принимала настой не один месяц. И заметила, что отеки пропали, появилась легкость во всем теле.

1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка и выдержать на медленном огне 15 минут. Через час процедить и долить кипяток до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Илько Е.И., г. Новосибирск

МЫ ИЩЕМ

Мы ищем 100 человек, у которых есть финансовая или любовная проблема, и того, кто хотел бы получить сумму 2000 рублей.

Лиза и Роза. Две одаренные сестры мира ясновидения

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВУХ МЕДИУМОВ

НЕВЕРОЯТНО!!! Необъяснимый случай двух знаменитых одаренных сестер мира ясновидящих...

Случай Лизы и Розы самый удивительный из тех, с которыми мы сталкивались. На протяжении их долгой жизни они могут помогать тысячам людей, предлагая духовную помощь и контроль над решением их проблем, которые до них люди не могли преодолеть никаким образом. Они могут прогнозировать значимые моменты в жизни человека и находить правильное решение индивидуально для каждого. Они могут помочь, даже если это кажется невозможным. Когда они выходят на связь с человеком, то помогают ему увидеть все в новом свете. То, что они сделали для других, они могут сделать и для Вас.

Если у Вас есть любовная проблема или проблема, связанная с деньгами, нам бы хотелось помочь Вам. Бесплатно. Почему?

В настоящий момент мы пишем книгу о бесчисленных изменениях, которые произошли в жизни людей сразу же после того, как они получили нашу немедленную помощь. Это для того, чтобы закончить книгу и предоставить неопровержимое доказательство наших секретных знаний, которые являются уникальными в мире и которыми я и Лиза обладаем. Мы предлагаем нашу помощь бесплатно тем людям, у которых есть серьезная финансовая или любовная проблема. Все, что мы просим Вас сделать, – это сообщить нам, когда Ваша проблема будет решена. Напишите несколько строк о том, сколько времени ушло на решение Вашей проблемы и как это произошло. Если мы выберем Вашу историю, она будет включена в отзывы очевидцев, появится в нашей книге, и мы вышлем Вам в качестве благодарности 2000 руб. Конечно, Ваши имя и фамилия не будут упомянуты. Только Ваши инициалы будут использованы из уважения к Вашей личной жизни и для того, чтобы защитить конфиденциальность наших отношений.

Тамара П. обрела успех благодаря силе двух одаренных сестер. Ее жизнь кардинально изменилась в одно мгновение. Сегодня она – счастливая женщина, желающая рассказать свою невероятную историю тем людям, которые, как и она, столкнулись с неудачей и отчаянием.

Мы специализируемся на ясновидении и телепатии, поэтому ежедневно получаем сообщения, из которых мы видим, скольким людям мы помогли преуспеть в жизни, как, например, Тамаре П., молодой женщине 39 лет, у которой были серьезные проблемы с деньгами. Прочитайте ее отзыв. Он – ошеломляющий: «До прошлого мая у нас с мужем была черная полоса в жизни, которая длилась несколько лет, и дела становились все хуже и хуже с каждым днем. Проблемы, связанные с деньгами, усугублялись, я больше не могла сводить концы с концами, и, что еще хуже, моего мужа уволили с работы.

7 мая все у меня изменилось...

Наш сосед дал мне статью из газеты. Она была о двух медиумах, не похожих ни на кого другого. Они бесплатно оказывали помощь людям, таким же как и я, у которых были серьезные проблемы. Две ясновидящие сестры (Лиза и Роза) обладали необычайной силой, которая очень быстро, буквально в мгновение ока, могла изменить жизнь тех людей, которые были готовы принять их бесплатную помощь. Я была настроена скептически, но одна важная деталь заинтересовала меня: как нашему соседу удалось купить две новые машины и отдохнуть пять раз в этом году? А его жена с еженедельными посещениями парикмахера? Какое другое объяснение может быть дано этим изменениям? И таким неожиданным... Не так давно они находились в такой же ситуации, что и мы. Вот почему сосед дал мне эту статью. Поэтому я сказала себе:

Почему не я?

В конце концов, если двум сестрам, Лизе и Розе, удалось подарить удачу всем этим людям, почему они не могут сделать то же самое для меня?

В любом случае, я ничем не рисковала, и это было абсолютно бесплатно. Я заполнила купон внизу страницы, вырезала по линии пунктира и отправила. Я с нетерпением ждала ответа. Каждый день я ждала почтальона.

В конце концов, 17 мая я получила большой белый конверт, который поспешно открыла. Я Вас уверяю, что его содержимое совсем не соответствовало тому, что я ожидала. Лиза и Роза уже изучили мой случай. С удивительной точностью они раскрыли факты моего прошлого. В моем будущем спрогнозировали возможные риски и перемены к лучшему. Более того, они уже разработали стратегию действий – каким образом надо решать проблемы, чтобы моя жизнь начала меняться к лучшему очень быстро.

На следующий день произошло первое событие...

Бывший работодатель моего мужа предложил ему работу. Это предложение было для него совершенно неожиданным. Более того, это была хорошо оплачиваемая работа и совсем рядом с домом. Мы просто не могли в это поверить...

Что произошло после этого... Вы увидите сами, какое невероятное событие это было!

С каждым днем все постепенно становилось на свои места. Жизнь совершенно изменилась. Я вставала утром, полная надежд и воодушевления. Все было хорошо у моего мужа на новой работе, и на его лице снова появилась улыбка. И на моем лице тоже...

Именно в этот момент произошла самая удивительная вещь...

Даже не сказав мне, мой муж купил лотерейный билет и выиграл. И это тот человек, который всегда говорил мне: «Какой смысл? Мне никогда не везет...» Впервые в жизни у него был маленький сюрприз, который добавил в нашу жизнь оживление...

Он был из тех людей, которые во многое не верят, но даже он должен был признать очевидное: «Так много удачи с тех пор, как ты написала тем одаренным сестрам, не может быть простым совпадением». Думаю, я осознала, что наша жизнь изменилась, только тогда, когда за один раз выплатила долги. Я никому ничего больше не была должна, и у меня еще оставались деньги. Впервые в жизни я была в такой ситуации...

Причина, по которой я согласилась рассказать и опубликовать мою историю, заключается в том, что я не могу перестать думать о тех несчастных людях, у которых есть проблемы, с тех пор как все коренным образом изменилось в моей жизни. И я говорю самой себе: если Лиза и Роза смогли помочь моему мужу и мне, нет причины, по которой бы они не могли помочь другим людям. Итак, если у Вас есть проблемы в жизни, не сомневайтесь и сделайте то же, что и я. Свяжитесь с Лизой и Розой. Вы ничем не рискуете. Их помощь бесплатна, и я могу Вас уверить, что Вы не пожалеете».

ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ ЛИЗЫ И РОЗЫ

Вы действительно думаете, что отличаетесь от других? Что Вы не достойны счастья? Что человек, который получил все, лучше, чем Вы? Нет! Итак, почему кто-то получает все, а Вы – нет? На это есть простая причина, такая, о которой Вы никогда не подозревали. Откликнитесь на эту рекламу, отправьте Ваши имя, фамилию и адрес. Мы вышлем Вам бесплатно индивидуальный прогноз. Он раскроет Вам тайну сверхъестественных законов, а также секрет Ваших скрытых сил. Вдобавок к этому в нем будет существенная информация о том, что Вам нужно сделать, чтобы изменить жизнь.

ЭТО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО

Просто напишите в купоне, который находится ниже, Ваши имя, фамилию и полный адрес и отправьте нам.

Lise Rose

КУПОН ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГНОЗА

Отправьте по адресу: 101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСР».

Телефон: (495) 748-85-63

❑ ДА, мне бы хотелось получить от Вас свой индивидуальный прогноз абсолютно бесплатно и без каких-либо обязательств. Я четко обозначил(а), что у меня нечем будет заплатить ни сейчас, ни потом, что никто не будет приходить ко мне или звонить.

Ф.И.О.: .....

.....

Индекс: .....

Адрес: .....

.....

.....

.....

Телефон .....

E-mail: .....

Пожалуйста, ответьте на этот вопросник.

Мы ручаемся, что этот вопросник является полностью конфиденциальным.

1. Дата Вашего рождения ___.___._____
2. У Вас есть какие-то проблемы? ❑ да ❑ нет
3. Вы счастливы в любви или семейной жизни? ❑ да ❑ нет
4. Ваше заветное желание? (В одном предложении)

.....

5. Какая проблема тревожит Вас в данный момент больше всего? (В одном предложении)

.....

6. У Вас есть собака? ❑ да ❑ нет
   Если да, как зовут, какого пола и возраста?

.....

☑ *Настоящим я добровольно предоставляю персональные данные фирме «ДМСР» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях* _____ *(подпись)*

ЛП20-4 от 17.02.2020

Юр. адр.: ЗАО "ДМСР", 129090, Москва, ул. Гиляровского, д. 1/3 стр. 1. ОГРН 1057748263044

КАК Я ЛЕЧУ НОГИ

Родилась я 25 января 1925 года на Урале, вдова, детей не было. Хочу дожить до 100 лет. Нахожу себе работу, скучать мне некогда.

Я не медик, но душой и сердцем – врач для своей жизни. На лекарства у меня аллергия, и вот уже 20 лет здоровье поправляю старинными методами народной медицины.

У меня с детства болели ноги, поставили диагноз сердечно-суставная форма ревматизма. Я не обращала внимания на ноги, пока в 2017 г. уже не могла из-за боли ходить. Признали гонартроз II-II степени обоих коленей, а в декабре 2019 г. – атеросклероз нижних конечностей, особенно опасный при диабете. Одними растираниями и мазями здесь не обойтись. Лечение должно включать чистку организма, нормализацию обмена веществ, снижение веса, витаминотерапию. Я была в шоке, ведь я пропустила визит к врачу по поводу онемения ног, тромбофлебита, варикоза. Мои ноги болят всю жизнь. Я с 5 лет узнала нищету, голод, холод – родители были сосланы на Северный Урал. Братья и сестры умерли в детстве, а я, как лягушка, борюсь за свою жизнь.

Больше месяца я сутками искала, как лечить атеросклероз ног. За 20 лет накопила много подшивок газет. Ноги надо было спасать, и план лечения наметился. Но хватит ли у меня сил? Я одна, от помощи соцработника отказалась из-за унизительного прейскуранта на обслуживание, привыкла все делать сама. Если не справляюсь, прошу добрых людей.

В первую очередь надо чистить сосуды, «нехорошие» отложения, накопленные в них, – причина развития атеросклероза и других недугов.

Вот два лучших рецепта.

● Для чистки сосудов и нормализации работы нервной системы. Смешиваю 1 стакан семян укропа и 2 ст. л. измельченного сухого корня валерианы. Заливаю в термосе 2 л кипятка, настаиваю сутки, процеживаю, добавляю 2 ст. л. меда. Принимаю по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Храню в холодильнике. Курс лечения – 20 дней, затем перерыв на 10 дней, и можно повторить.

● Для чистки, укрепления стенок сосудов и избавления от холестериновых бляшек. Сначала прорастить зерна пшеницы: 200 г зерен залить теплой водой так, чтобы жидкость слегка их покрывала, оставить на 10-12 часов. Слить воду, а семена хорошо промыть. Затем поместить их в ту же емкость, но водой не заливать. Через сутки каждое зернышко пустит небольшой росток (1-2 мм). Потом смешать 200 г ядер грецких орехов, 6 очищенных головок чеснока и пророщенную пшеницу, измельчить в блендере. 7 лимонов хорошенько промыть и прокрутить через мясорубку (с цедрой, но без косточек). Добавить их в чесночно-ореховую массу и залить 0,5 кг меда. Все тщательно перемещать деревянной ложкой, разложить в стеклянные банки. Хранить в холодильнике. Через 3 дня средство готово. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

А вот как я справляюсь с ночными судорогами.

● Утром и вечером смазываю подошвы ног соком лимона. Пока сок не высохнет, нельзя надевать носки, обувь, ходить. Курс лечения 2 недели.

● Принимаю отвар плодов шиповника. 1 ст. л. измельченных, сухих плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут. Охладить, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 100 мл 2 раза в день через 40 минут после еды. Курс 3 месяца.

● Гимнастика для стоп: их сгибание и разгибание (стопы на себя и от себя). Начинайте с 12 сгибаний и разгибаний 3-4 раза в день в положении лежа или сидя. Доведите до 60-70 движений 3-4 раза ежедневно с целью предупреждения развития хронической сосудистой недостаточности.

При заболевании нижних конечностей нужно избегать спазмов сосудов, которые вызывает переохлаждение ног. Обувь носите по сезону и по размеру. Не должны ноги и отекать. Артерии не могут без кислорода, а в холодной и затекшей ноге его всегда не хватает. Этому же способствует малоподвижный образ жизни. Поэтому чаще делайте упражнения для ног.

● Подъемы на носки и опускание на пятки.

● Вращение стопами по часовой и против часовой стрелки.

● Приседание.

● «Велосипед» в положении лежа на спине.

У кого болят суставы ног, тому надо срочно изменить образ жизни, бросить курить, не употреблять алкоголь, больше двигаться.

При атеросклерозе нижних конечностей исключите наваристые супы и бульоны.

Полезны:

● все крупы – гречневая, ячневая, пшенная, просо, горох;

● овощи – свекла, морковь, лук, капуста;

● рыба и мясо нежирные;

● кисломолочные продукты – творог, кефир, ряженка;

● яйца;

● фрукты – яблоки, лимоны, бананы;

● ягоды – крыжовник, малина, черешня, абрикосы, вишня.

Перед лечением ног надо привести уровень сахара при норму. Для этого есть натуральное средство.

● Противодиабетический сбор. Галега, астрагал перепончатый и бессмертник – по 4 части, василек и створки фасоли – по 3 части, зверобой и мак-самосейка (растет среди злаков) по 3 части. Все измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по 3/4 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

Берегите ноги и лечите их вовремя!

Адрес: Смагиной Татьяне Васильевне, 429334, Чувашия, г. Канаш, пр. Ленина, д. 39, кв. 36. Дом. тел. 8-83533-2-07-53

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ МОЛОЖЕ

В «ЛП» №1 за 2020 г. в статье «Давление в норме» я описала немало способов очищения организма, чтобы избавиться от повышенного давления. Один из способов – хвойный квас. Вот как его готовят.

● Наломать с дерева веточки (прирост последнего года), а также снять кору (не со ствола дерева, а с веток, чтобы дерево не погибло). Нужное количество на ночь замочить в теплой воде, а утром хорошо промыть в проточной воде от грязи и мусора. Ножницами отрезать иголки. Веточки поломать на мелкие кусочки (0,5-1 см). Кору тоже измельчить. Этим сырьем наполнить 3-литровую банку по «плечики». Уплотнять не надо, лишь слегка придавить.

● 1 стакан сахарного песка растворить в горячей кипяченой воде и влить в ту же банку, добавить 1 ч. л.

(с верхом) сметаны. Чуть теплой кипяченой водой залить содержимое банки по «плечики», тщательно взболтать. Затем завязать горлышко банки марлей, сложенной в 3 слоя, и поставить в теплое темное место, чтобы квас бродил 21 день. Все это время периодически встряхивать. Готовый квас процедить, разлить в стеклянные бутылки и поставить на нижней полке холодильника. Употреблять во время еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Если желудок и поджелудочная железа здоровы, то утром лучше употреблять натощак. После того как поставили первую банку для приготовления кваса, дней через 7-10 ставьте вторую, а там и третью, четвертую и т.д., чтобы квас был каждый день. Его желательно пить всю жизнь.

Когда почувствуете значительное улучшение, можно делать перерыв дней на 10. Но продолжайте, ведь, независимо от вашего возраста, квас поможет навсегда избавиться от всех сердечно-сосудистых заболеваний. Не будет болеть голова, восстановятся зрение, слух, даже потенция у довольно пожилых. Омолодится и внешность. Разве это не заманчиво? Сама я квас пью сравнительно недавно и вижу перемены к лучшему. Еще я много лет почти круглый год заваривала кипятком калину вместе с лимонной мятой или кусочком лимона и пила с добавлением меда. И не только для здоровья тела. Весной калина радовала мою душу красивым цветением, с ума сводила чудным ароматом. Летом я любовалась ее большими тяжелыми гроздьями. А зимой, полыхая костром среди белых снегов на ветру, она привлекала птиц и звенела, замерзшая, как коралловые бусы. Она была королевой в моем садочке и зимой, и летом.

Как-то вычитала, что темный виноград и темно-синие сливы очень полезны. Сливы очень люблю, стала их есть в безмерном количестве. А винный виноград *Изабелла* и зимой замерзший срывала и заваривала кипятком, как калину. После этого моя ишемия не знаю, куда делась.

В декабре 2019 г. я обследовала ноги в одном из диагностических центров в Волгограде. К моему удивлению, и вены, и артерии без стенозов, чистые, и кровоток хороший. Не зря я много лет назад написала крупными красивыми буквами девиз: «Иди к намеченной цели» и тут же нарисовала много сердечек, танцующих и улыбающихся. Повесила на видном месте. С этого пути я не свернула. Результаты радуют.

Вот только зимой меня посещает незваная гостья – наглая депрессия. Прогнать ее помогают мои же песни и стихи. Иногда их сочиняю, когда ночью не спится, а утром дорабатываю. Еще я хвалю себя за то, что не способна злиться, завидовать, скандалить. Может, поэтому я еще не седая, да и выгляжу моложе своих лет,

Читателям «ЛП» желаю упорства в достижении поставленной цели, и победа придет обязательно! Желаю здоровья всем работникам газеты «ЛП». Берегите и поддерживайте его, дорогие!

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, пгт Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66

ЕСЛИ ЗВЕНИТ В УШАХ

Шум в ушах, или тиннитус, чаще всего наблюдается у пожилых людей. Нередко «виновником» шума бывает отит (воспаление среднего уха). Поэтому для начала обратитесь к отоларингологу, который найдет причину и назначит лечение. По мере выздоровления шум в ушах постепенно пройдет.

Существует и такая причина, как отосклероз. При этом хроническом заболевании разрастается костная ткань в местах, соединяющих среднее ухо с внутренним. Шум начинается сначала в одном ухе, потом и в другом, он нарастает, одновременно снижается слух. Шум и звон в ушах часто возникают при значительном повышении артериального давления. Причина – повреждение мелких артерий головного мозга. Звон в ушах может сопровождать некоторые болезни сердца, нередко причиной его становятся шейный остеохондроз, атеросклероз, рассеянный склероз.

Полезные советы (предварительно посоветуйтесь с врачом)

- Если шум в ушах сопровождается снижением слуха, принимают экстракт гинкго билоба (есть противопоказания).
- Чесночная растирка. Измельчить 3 больших зубчика чеснока, залить их 2 ст. л. 30%-ной спиртовой настойки прополиса, настоять 5 дней, процедить. 2 раза в день растирать область за ушами.
- Заполнить середину луковицы семенами тмина и запечь ее в духовке. Как только лук станет мягким, остудить и отжать сок. Закапывать по 2-3 капли в каждое ухо 2-3 раза в день.

Упражнения при шуме в ушах

- Время от времени с усилием проглатывать слюну, так чтобы чувствовать в ушах «хруст». Или с усилием широко раскрывать рот, резко и часто зажмуривать глаза. Такая гимнастика оживляет работу всей слуховой системы.
- Массаж ушных раковин. Закрыть ладонями уши, расположив пальцы на затылке. Надавить средними пальцами на указательные и 24 раза слегка постучать ими по затылочной части, при этом ладони плотно прижаты к ушным раковинам.

1-2 раза в день массировать биологически активные точки

- Нащупать на макушке небольшую впадину и в течение минуты нажимать на нее подушечкой среднего пальца.
- Подушечками больших пальцев обеих рук в течение минуты надавливать на точки, расположенные в височных впадинах на расстоянии 1 см от внешнего края бровей.
- Интенсивно растирать ушную раковину 1-2 раза в день.

Будьте здоровы!

Сорокина М.Ф., г. Нижний Новгород (адрес в редакции)

Цитата

Держать зло на кого-то – то же самое, что пить яд самому, думая, что умрет кто-то другой.

Пословица

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Хотелось бы больше узнать от специалиста о болезни Меньера. У меня головокружения, тошнота. Какое есть лечение?

Адрес: Яценко Римме Алексеевне, 450092, Башкортостан, г. Уфа, ул. Рабкоров, д. 5, кв. 49

Уважаемая Римма Алексеевна, наш мир стал очень шумным. Хотя причина вашего заболевания до конца не выяснена, оно чаще бывает у жителей больших городов. Кроме постоянного шума и стресса, среди возможных его причин называют и черепно-мозговые травмы, остеохондроз, воспаления внутреннего уха, вирусные инфекции, иммунные и сосудистые нарушения.

Болезнь Меньера – негнойное заболевание, при котором во внутреннем ухе увеличивается объем жидкости (эндолимфы). Из-за нее повышается внутрилабиринтное давление и бывают приступы прогрессирующей глухоты, чаще односторонней, шума в ушах. Вспомним из школьной анатомии, что внутреннее ухо – не только отдел органа слуха, но еще и равновесия. Поэтому вас и беспокоят головокружения, тошнота. Такие симптомы характерны для вестибулярной формы болезни. А есть еще кохлеарный синдром, при котором нарушается в основном слух, беспокоит шум в ушах. Есть и классическая форма, когда наблюдается и то, и другое. При болезни Меньера бывают и такие проявления вегетативных расстройств, как скачки давления (чаще резкое понижение), бледность, холодный пот. Приступ может длиться от минуты до нескольких часов. Если ухудшается слух, то он потом возвращается, однако со временем становится все хуже... Так что вам надо наблюдаться у лора, могут понадобиться и советы невролога.

Лечение предлагается консервативное либо хирургическое. Врач подбирает сосудистые препараты и диуретики, обеспечивающие отток жидкости из внутреннего уха. Поскольку из-за диуретиков организм теряет важные минералы, надо включать в рацион богатые ими морепродукты, шпинат, бананы, орехи. А вот соления, маринады, копчености, кофе и алкоголь исключить.

Посоветовавшись с врачом, можно дополнительно применять и народные средства. Среди них мочегонные, потогонные, очищающие от шлаков травы.

Следующие сборы заваривать из расчета: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Травы смешивать в равной пропорции. Принимать процеженные настои, отвары по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 10-14 дней.

- Крапива, толокнянка, подорожник, зверобой. Прокипятить на медленном огне минут 10, настоять 1 час.
- Корни солодки, ягоды можжевельника, листья любистка. Можно не кипятить, настоять 1 час.
- Хвощ и березовые листья настаивать часа 2.

И еще несколько рецептов.

Настой из корней подсолнуха готовить так же, как предыдущие, но пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс – 1 месяц.

Смешать, взяв поровну, корни петрушки и моркови. Залить 1 ст. л. измельченного сырья 0,5 л кипятка. Прокипятить 5 минут на медленном огне и настоять часа 2. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой 10-14 дней.

Полезен и настой из травы петрушки, моркови. Готовить и принимать так же, только не кипятить.

Рекомендую сок черной редьки с медом, которого нужно 1 ст. л. на стакан. Хранить в холодильнике, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Несложно приготовить и луковый сок. С вечера мелко нарезать луковицу с кулак и посыпать 1 ст. л. сахара, перемешать. Утром собрать и отжать сок. Пить его по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение 7-10 дней.

Чтобы избавиться от тошноты, заваривайте чай с имбирным корнем. Возможно, вам стоит принимать и успокоительные травы.

А еще хорошо бы регулярно делать специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата. Кроме того, надо соблюдать режим дня и больше отдыхать в спокойной обстановке, на природе. Хронические перегрузки, в том числе умственные, недосыпание, стресс, вредные привычки – все это может ухудшить состояние при болезни Меньера. В то же время известны случаи, когда заболевание постепенно проходит само и больше не возвращается.

СЛЕЗАМИ ЩИТОВИДКЕ НЕ ПОМОЖЕШЬ

Дочери 35 лет, у нее гипотиреоз, аутоиммунный тиреоидит. Постоянная усталость, сильно выпадают волосы. Говорят, это неизлечимо. Дочка плачет, а у меня разрывается сердце. Помогите, пожалуйста! Рада любому совету.

Адрес: Ганжара Нелли Михайловне, 54058, Украина, г. Николаев, ул. Озерная, д. 31, кв. 6

Аутоиммунный тиреоидит (АТ) – воспалительное заболевание щитовидной железы, главная причина гипотиреоза. Иммунная система начинает вырабатывать антитела, которые атакуют клетки собственного организма. В итоге щитовидная железа воспаляется и вырабатывает меньше гормонов, что постепенно и приводит к гипотиреозу. Чаще всего такое наблюдается как раз у женщин от 30 до 50 лет.

АТ – очень серьезное заболевание, и запускать его нельзя. Сначала особых симптомов нет, но потом страдают многие органы, системы. На ранней стадии больные говорят, что даже от воздуха и воды набирают лишний вес. Из-за постоянной усталости опускаются руки. Потом – боль в суставах и мышцах, отеки, непереносимость холода. Часто хочется сладкого, хотя мучают аллергия «на все» и запоры. Ногти, волосы становятся ломкими, слабыми.

Поставив диагноз АТ, врачи сразу назначают гормоны, и без них, к сожалению, бывает уже не обойтись. А что еще может помочь? Режим дня,

физических нагрузок и отдыха, рациональное питание. На столе должно быть побольше овощей, желательно и сырых, зелени, растительных жиров.

Когда нам не хватает антиоксидантов, развиваются иммунодефицит, воспаления в щитовидной железе, изменения в железистой ткани. А что такое антиоксиданты? Это биологические антиокислители, то есть соединения, замедляющие окислительные процессы. В группу таких соединений входят минералы, каротиноиды, витамины, которых много в свежеотжатых соках. Особенно рекомендую клюквенный, смородиновый, брусничный, грушевый, яблочный. Из овощных очень полезны морковный, свекольный, картофельный, капустный, а также из редьки, брюквы, репы. Пить сразу после приготовления, только свекольный отстаивать и разводить. Другие соки тоже можно смешивать.

Также рекомендую каждый раз перед едой по 1-2 ст. л. салата из сырых овощей, фруктов, чтобы очистить кишечник от шлаков, токсинов и укрепить иммунитет.

При таких заболеваниях полезна любая капуста. Она нормализует обмен веществ. Единственная неприятность от нее – брожение в кишечнике, поэтому лучше вводить ее в рацион понемногу. Не забывайте про ламинарию и растительные масла, в которых содержатся необходимые организму жирные кислоты омега. Обратите особое внимание на кокосовое масло, нормализующее жировой обмен.

А запивать еду советую травяными чаями, стимулирующими лимфодренаж и кровообращение. Можно заваривать подорожник, тысячелистник, петрушку, базилик, кинзу, крапиву, мяту, девясил. Важен еще и психологический настрой. Некоторым больным в таком состоянии, как у вашей дочери, помогают ароматы мирта, мяты перечной, гвоздики, герани. Они успокаивают и нормализуют обменные процессы. Для ароматерапии можно использовать эфирные масла.

Так что спокойствие, только спокойствие! Чтобы лечение помогало, надо учиться контролировать свои эмоции.

ГРЫЖА ПИЩЕВОДА – ОТ НЕРВОВ?

У меня грыжа пищевода 1-й степени. Врач сказал, что нужны упражнения плюс успокаивающие травы, так как причина – нервы. Я не поняла, что это за болезнь и можно ли вылечиться. Помогите советами, народными рецептами!

Адрес: Шарифуллиной Н.С., 423243, Татарстан, Бугульминский р-н, п. Прогресс, ул. Ягофарова, д. 22, кв. 14

Грыжа пищевода называется еще диафрагмальной, так как это выпячивание нижнего отдела пищевода через отверстие диафрагмы. Она может быть как врожденной, так и приобретенной, скользящей или параэзофагеальной (реже).

В последнем случае есть риск смещения в грудную полость верхних отделов желудка, нижнего отдела пищевода или кишечника. Так же могут смещаться селезенка, левая доля печени, участок большого сальника.

Возможно ущемление грыжи с резкой болью за грудиной, как при стенокардии, а также рвотой, непроходимостью кишечника. Бывают и такие осложнения, как рефлюкс-эзофагит, который может закончиться язвой. На рентгене виден газовый пузырь, а газы вредят слизистой. При наклонах (и не только) мучают изжога, отрыжка, особенно если лечь спать после позднего ужина.

Вы спрашиваете о причинах недуга. Конечно, многие наши болезни – от нервов. Однако сказываются и злоупотребление алкоголем, курение, травмы брюшины, неправильное поднятие тяжестей. Еще постоянные запоры, лишний вес, переедание, частое брожение в желудке из-за сладкого и мучного.

Между грудной клеткой и животом находится мышечно-сухожильная перегородка. Это и есть диафрагма, главная дыхательная мышца. При постоянном переедании желудок сильно растягивается, и часть его давит на диафрагму, выпячивается через нее. К тому же с возрастом мы обычно меньше занимаемся спортом, и дыхательную гимнастику делают далеко не все. Поэтому диафрагмальная мышца слабеет, как и связки, на которых она держится. Образуется грыжа.

Возможно, врач назначит вам какие-то лекарства. Но главное – дробное питание. Есть надо чаще и понемногу, желательно в одно и то же время. В последний раз – не позднее чем за 3 часа до сна. Перед едой принимать по 1 ч. л. растительного масла – оливкового, облепихового, льняного, рыжикового или другого. Сразу после еды не ложиться. Спать на кровати с приподнятым изголовьем.

Вылечить народными средствами грыжу невозможно, но облегчить состояние в ваших силах. Чтобы не было изжоги и других неприятностей, попробуйте настои лекарственных растений. Они укрепляют организм.

В сборах всего берите поровну. Заваривайте 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Листья настаивайте минут 40, а веточки 2 часа. Выпивайте процеженный настой за несколько раз в течение дня перед едой.

Составы сборов: 1 – листья крыжовника, тмина, ромашки, мяты; 2 – вишневые почки и веточки. Точно так же можно заваривать по отдельности молодые листья каштана либо таволги, концевые веточки осины.

Может быть, вам поможет такой сбор. Смешать и перемолоть плоды тмина, фенхеля, черные семена репчатого лука. На 1 ч. л. сбора – 1/2 стакана кипятка, настоять 1,5 часа, разделить на 2 части и выпить за день, доливая до 1/2 стакана горячую кипяченую воду.

Или смешать по 1 ч. л. сушеных ежевичных листьев и ягод, залить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе ночь. Процедить и выпить за день.

Полезны и отвар льняных семян (1 ст. л. на стакан, прокипятить 10 минут), и настойка прополиса (1 ч. л. на стакан кипятка).

Если боли за грудиной, жжение, другие неприятные симптомы усиливаются и ничего не помогает, то рекомендуется хирургическое лечение. Прогноз обычно благоприятный.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».

Онтодинамика – методика здоровья

Старейший принцип медицинской этики, приписываемый античному врачу Гиппократу, дословно звучит так: «Прежде всего – не навреди». К сожалению, медицина, как правило, ему не следует, таблеткой и скальпелем вмешиваясь в тончайшие и малоизученные процессы, идущие в организме. Но как помочь организму восстановиться самому? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач и преподаватель, ведущий тренингов и семинаров, автор оздоровительной программы «Онтодинамика» Р.Н. ЛОМАКИН.

– Ростислав Никитич, вы врач с большим стажем, имеете специализации по хирургии, неврологии, массажу, мануальной терапии, гомеопатии, подготовку по психологии, остеопатии и т.д. Зачем вам понадобилось создавать еще какую-то новую методику?

– Будучи потомственным врачом, я освоил разные направления лечебной медицины, прошел путь от санитара до директора НИИ и в конце концов вернулся к оздоровительной работе. Почему? Скальпелем и таблеткой много кто лечит, а я всегда хотел помогать в тех ситуациях, когда не справляются другие методы, причем помогать глубоко и безопасно. Так появилась онтодинамика – методика, которую я разрабатываю с 1990 г. По сути дела, это оздоровительная программа.

– Почему она оздоровительная, а не лечебная?

– Оздоровительная программа отличается от лечебной тем, что в ней нет врачебных манипуляций. Манипуляция – это вмешательство в работу организма. И только когда мы не вмешиваемся в процесс, а находимся в состоянии нейтральности, то есть покоя, можно активизировать процессы адаптации или самонастройки организма. Понятие нейтральности и идею о том, что работать с организмом надо в нейтральном состоянии, выдвинул наш соотечественник Евгений Иосифович Зуев. В онтодинамике состояние нейтральности принимается в качестве основного и единственного. Мы работаем в состоянии полного невмешательства, принимаем происходящее в организме таким, какое оно есть, и организм отвечает нам, включая механизмы саморегуляции.

А эффективна оздоровительная программа потому, что она использует природный ресурс здоровья человека. У людей, как и у всей живой природы, имеется общее свойство – восстанавливаться. Пока мы живы, у нас есть способность к адаптации и саморегуляции.

– До какого же возраста?

– До самой смерти, потому что пока она не наступила, у человека постоянно происходят процессы самовосстановления. Всегда можно организму помочь и поддержать его в трудную минуту. А сделать это самым безопасным и безболезненным образом удается как раз с помощью онтодинамической техники. Суть ее в том, что если в организме в результате травмы или заболевания возникает дисфункция или нарушается работа, то затронутая область тела оказывается в изоляции и не сотрудничает с другими. И организм в этой ситуации помочь себе не может, потому что ему не на что опереться – поврежденная зона блокирована. Что же делать?

Машина, у которой повреждено колесо, сама себя не отремонтирует, и человек помогает ей, меняя колесо. Врачебные методики используют тот же принцип: что-то одно в организме поменять на другое или дозированно отравить лекарственным средством. Ведь на самом деле любое лекарственное лечение – это дозированное отравление. Давая чуть-чуть яду, мы (дозированно!) выключаем какую-то функцию.

А онтодинамика дает телу опору. Это особое состояние, когда, прикоснувшись к телу, можно создать ему определенную точку, относительно которой организм сам запускает процессы восстановления.

– Как перезагрузка компьютера?

– Это не перезагрузка, а поддержка. Пожилому человеку, которому трудно ходить, надо дать руку или палку, чтобы он оперся. Внутренним тканям организма тоже можно «дать руку» – мягко прикоснуться, дать точку опоры и задержаться в этой точке. Как это делать, учат на нашем обучающем курсе. Никаких внешних манипуляций нет, но организм особым образом реагирует на это прикосновение, и то, что может восстановиться, начинает восстанавливаться.

Если правильно дать опору, то относительно нее организм сможет сам себя перестроить наилучшим для него образом. А опорой является прикосновение специалиста – на первом этапе без него не обойтись. Но научиться такому прикосновению, легкому, безболезненному, с соблюдением четких правил, может любой человек.

Например, болит позвоночник или поясница. Если правильно к ним прикоснуться и дать время, в организме наступает расслабление напряженных мышц, улучшается кровообращение, уходит спазм, а у смещенных позвонков появляется возможность занять свое место. Через прикосновение специалист транслирует больному состояние покоя и благополучия, не вмешивается в природу, а содействует ей, поддерживает.

– Как вы передаете состояние покоя?

– Сядьте свободно, положите руку. Расслабление происходит в очень комфортном состоянии. Если у вашего тела что-то не в порядке, оно начинает отзываться, реагировать, и специалист почувствует, что и где нарушено. Все наше тело пронизано волокнами соединительной ткани, как некая трех-

мерная матрица: ни одна мышца, ни один орган не существуют отдельно от других. И эта система способна проводить любые сигналы. Как паук по паутине чувствует, что на ее краю что-то затрепетало, и сразу туда устремляется. Если научиться управлять своим вниманием, то можно так же слушать соединительнотканную матрицу человеческого тела. Обучение заключается только в управлении вниманием.

– На что надо направлять свое внимание?

– Не направлять ни на что, а пребывать в покое. Когда вы хотите пообщаться с природой и выходите на опушку леса – что происходит с насекомыми, птицами? Все затихает, они вас испугались. Воспринять настоящую жизнь этой опушки вы сможете, только если будете тихо стоять, будто вас нет. Тогда кузнечики снова начинают стрекотать, появляются бабочки, прилетают птицы. И чем тише и дольше вы стоите, тем естественнее происходит жизнь на опушке, которую вы можете наблюдать. Практика онтодинамики заключается в «тихом стоянии», чтобы воспринять, что происходит, и тогда организм оживает. Получив такую точку опоры в виде внимания к себе, он начинает реагировать. То же самое происходит и в эмоциональном плане. Что наиболее важно пожилым людям? Внимание! Это значит – прийти к человеку не рассказать ему что-то, а его послушать, чтобы он мог себя выразить. Но и тканям нашего организма нужно, чтобы их послушали. А рассказывать они умеют! Онтодинамика – это слушание организма и признание того, что в нем происходит.

– Сам с собой человек тоже может это делать?

– Теоретически – может, но практически это сложно – почти как самого себя вытаскивать из болота за волосы. Другое дело, если вы можете сесть и самому себе рассказать, где и что вас тревожит. Если же вы сами себя слушать не можете, то будете идти в потоке своих мыслей, раскручивая их дальше. А когда у вас есть объект, вы ему что-то объясняете. Объясняя ему, вы сами находите эти внутренние связи, и у вас выстраивается более цельная картина. То же самое происходит при обучении. Если вы хотите в чем-то получше разобраться, начните преподавать.

– У меня в руке появилось сильное ощущение тепла – оно идет от вашей руки…

– Нет, я просто прикоснулся к вашей руке кончиками пальцев. Не обхватил, не сжал руку… При таком прикосновении мое тепло не может наполнить вашу руку – это против законов физики.

Ощущением тепла ваш организм начинает реагировать на точечное прикосновение. Ваша сосудистая система отреагировала расширением сосудов, расслаблением. Она уже почувствовала комфорт и доверие. Почему? Потому что я ничего не делал – не переучивал ее, не вмешивался в ее работу. Так формируется внутреннее доверие организма, и он выстраивается. Это работает и для детей, и для взрослых, и для пожилых. Для последних особенно важно, что не требуется ничего в себе переламывать, переделывать. Их систему надо балансировать, и тогда получается хорошо. Освоить это может любой человек. Абсолютно!

– Могу ли я помочь близкому человеку, прикасаясь к нему и долго держа руку?

– Не долго, а столько, сколько надо! Можно, например, облегчать боли в спине – даже при межпозвонковой грыже. Это методика оздоровительная. Я не говорю, что онтодинамика лечит, но может помочь, облегчить. Она поддерживает организм и запускает механизмы саморегуляции – без всяких манипуляций и введения чего-то внутрь. Это совершенно экологический процесс. Мы возвращаем человека к естественной памяти здоровья, поскольку ткани тела помнят, как они работали нормально, даем возможность организму успокоиться, самоорганизоваться, и за счет этого он получает ресурс жизни. Через прикосновение к телу можно работать с телесными состояниями. Но у каждого человека есть и глубинная психическая история. К ее событиям тоже можно прикасаться, но уже только своим вниманием, не касаясь тела, и путем осознания этих событий прекращать эмоциональные, чувственные и интеллектуальные конфликты. Это онтодинамика сознания.

– Что бы вы посоветовали читателям?

– Обычно, попадая в неприятную ситуацию, мы реагируем изнутри ее: «Меня обидели, мне сказали грубые слова, поэтому я сержусь, реагирую адекватно». Это замкнутый круг, конфронтация – кто кого победит. Но есть гуманный способ разрешения конфликта. Если вы оказались в дискомфортной ситуации – остановитесь, перестаньте действовать в соответствии с ней, а постарайтесь обнаружить свои телесные ощущения – в каком месте тела вам тепло или холодно, тяжело или легко, темно или светло, сдавливает или распирает, колет или гладит, – и признайте эти ощущения. Например, если у меня в процессе общения возникает в сердце ощущение сдавления, тяжести или даже ощущение темноты в грудной клетке или болотной сырости, то я просто признаю, что ощущаю это внутри, когда слышу такие слова или в такой ситуации. И тогда возможно чудо! Потому что то, что признано, перестает нами управлять и становится нашим опытом.

Это и есть практика осознавания – признать свои ощущения в данной ситуации. И тогда, признавая то, что происходит на самом деле, мы через какое-то время переключаемся…

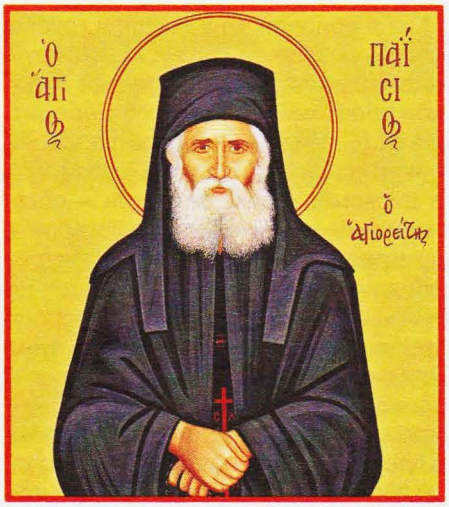
– Просто переключаемся с внешнего мира на себя?

– Да, мы переходим в свой внутренний мир, и тогда он волшебным образом начинает трансформироваться. Меняется настроение, состояние, и человек, формально оставаясь в конфликтной ситуации, внутренне из нее выходит. То, что прежде его ранило, ранить перестает, потому что он получил опыт.

Если нужно получить какой-то опыт страдания, мучения, то мы его получаем, наблюдая и признавая ощущения, а не рыча в ответ. Подчеркиваю: не эмоции типа «мне плохо», «неприятно», «раздражает» и т.п., а именно телесные ощущения. Их надо связать с ситуацией: вот я общаюсь с этим человеком, и у меня от этого такие ощущения. Я просто их признаю.

Но точно так же мы можем признать эти телесные ощущения и в своем эмоциональном, и в интеллектуальном пространстве. Практика осознавания позволяет душевные переживания ощутить в теле. Тогда возникает целостность, и ситуация может разрешиться самым благоприятным образом.

Беседовал Александр Герц



ЗА СОВЕТОМ – К СТАРЦУ

Самый известный и почитаемый православный святой нашего времени – старец Паисий Святогорец (1924-1994). Живя на Афоне, он прослыл настоящим чудотворцем – исцелял, предсказывал будущее.

Обычно он заранее знал и о болезни приходившего к нему человека, и о том, чем она закончится. Иногда он крестообразно осенял, иногда помазывал маслом, взятым из лампады перед иконой Пресвятой Богородицы. Говорил: «У тебя ничего нет, ты здоров». И человек уходил исцеленным.

Чтобы понять, за что любили старца Паисия, достаточно прочитать книгу «Слова», в которой собраны его беседы с людьми. Меня очень удивило то, что о вещах глубоких старец говорил просто и понятно. Иногда – с юмором. Часто приводил яркие и точные сравнения. Например, семейную жизнь он сравнивал с автомобилем, – в том смысле, что разница в характерах супругов иной раз так же важна и полезна, как педали газа и тормоза. «Если бы у вас был только газ, вы бы не уехали дальше первого поворота, а если бы только тормоз – вообще бы не тронулись с места», – сказал он однажды супружеской паре.

У нас в Раменском есть храм в честь этого святого. О чем молятся перед иконой прп. Паисия Святогорца? К святому за помощью обращаются супруги, чья семейная жизнь дала трещину. Он помогает людям разобраться в себе, стать чище и совершеннее.

Барсук И.И., г. Раменское

ИСТОЧНИК БЛАГОДАТИ

Целебный источник святой Параскевы, о котором хочу рассказать, находится неподалеку от села Елшанка (Воскресенский район Саратовской области), Мы с мужем там часто бываем.

Что нас туда влечет? Атмосфера там особенная. Спустившись к роднику, как будто попадаешь в другой мир – в райский уголок тишины, свежести, журчания воды.

На источник мы ездим уже много лет и помним его еще заброшенным, когда он имел вид непрезентабельный.

Зато некоторое время назад все привели в порядок – сделали удобный спуск, построили купальни и часовню.

Вода в источнике очень холодная. Заставить себя окунуться не так-то просто. А когда выходишь из источника, то все тело горит.

Много раз замечали, что после купания в источнике проходила какая-нибудь долго мучившая болячка. У супруга пропала боль в позвоночнике, перестала ныть перетруженная на тренировке рука. Было такое, что через пару часов после источника полностью прошла простуда.

Заходишь в купальню с проблемой, а выходишь без нее, чувствуешь бодрость и прилив сил.

Сидоровская И.И., г. Самара

ВСПОМИНАЯ ПРОШЛОЕ

Событие, о котором мне хочется рассказать, произошло в мае 1949 года во время Пасхи. Не помню почему, но я, восьмилетняя девочка, отправилась на дневное представление в цирк не с родителями, а с подружками, которые по возрасту не очень отличались от меня.

После представления мы вышли из цирка и направились к трамвайной остановке, т.к. до дома нужно было немного проехать. Наш путь проходил мимо ростовского кафедрального собора. Скорее всего, из любопытства мы забрели в храм. Было часа три дня. Храм открыт, но в нем – никого.

До этого я с бабушкой бывала только в церкви, а вот в соборе – не доводилось.

Не спеша, оглядываясь по сторонам, мы подошли к алтарю. Недалеко от алтаря, за невысокой оградкой, стоял гроб, покрытый голубым покрывалом. На нем и около него мы увидели валяющиеся деньги – металлические монетки и рубли.

Мы догадались, что это пожертвования, которое бросали люди. Нам тоже захотелось бросить, но все наше «состояние» составляло 40 копеек – ровно столько, сколько стоили билеты в трамвае.

Посовещавшись, мы все-таки решили бросить все содержимое нашего кошелька на Гроб Господень, надеясь проехать несколько остановок незамеченными.

В трамвае, довольно плотно заполненном пассажирами, мы умудрились даже сесть втроем на одной лавке. И вдруг мы обомлели: с противоположных концов вагона навстречу друг другу двигались контролеры. От страха мы крепко взялись за руки и замерли. В послевоенное время плату за проезд в транспорте взимали с 8-летнего возраста и относились к этому довольно строго, без поблажек. Боясь пошевелиться, мы ждали скандала…

И вдруг – о чудо! контролеры прошли мимо: нас не заметили, как будто мы были прозрачные. Мы не могли поверить своим глазам. Когда на очередной остановке контролеры вышли, мы облегченно вздохнули.

Случившееся подействовало на нас так сильно, что едва мы вышли из трамвая, как заговорили с восторгом о чуде, которое только что с нами произошло. Несмотря на малый возраст, мы его оценили однозначно: «Мы бросили деньги на Гроб, и контролеры нас не заметили». Это занимало нас всю дорогу.

Прошли годы, и событие это забылось. Но когда я впервые открыла Евангелие, то, прочитав о двух лептах, положенных бедной вдовой в сокровищницу, вспомнила о нашей детской искренней лепте на Гроб Господень, и что Господь сразу же явил нам свою милость, которая осталась в памяти.

Адрес: Дружиненко Галине Николаевне, 344030, г. Ростов-на-Дону, пр. Шолохова, д. 156, кв. 50

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

БЕТУЛИН НЕКСТ

Здоровье навсегда

Несколько лет назад произошло событие, потрясшее меня до глубины души. Тяжело заболел мой самый близкий человек – папа. Страшный диагноз – рак легких 4-й стадии – ему поставили при медосмотре для санаторной карты. Об операции речи быть не могло, учитывая стадию заболевания и возраст пациента. Врачи предупредили меня: жить ему осталось 2-3 месяца. Сказать, что я была в шоке, значит, не сказать ничего. После смерти мамы роднее отца у меня никого не было. Когда нет надежды на традиционную медицину, начинаешь прибегать к народной. Однажды я услышала о целебных свойствах бетулина, и мы решили попробовать. Сначала папа принимал его ежедневно и вскоре почувствовал себя лучше. Зимой курс повторили, укоротив его до трех месяцев. Так, на всякий случай, для профилактики. И произошло настоящее чудо! Давно минули отпущенные врачами сроки. Не скажу, что папа совершенно здоров, то простуда прихватит, то кости ломит перед непогодой. Сказывается и возраст, но, во всяком случае, он живет полноценной жизнью. Работает ночным сторожем в детском садике, помогает мне на даче, а я просто радуюсь тому, что он с нами!

Екатерина Ольшанская, г. Самара

Полезные свойства бересты открыл еще сподвижник Михаила Ломоносова – выдающийся русский химик Товий Ловиц. Он обнаружил в ней такие свойства, как заживление ран и обеззараживание.

Ловиц смог выделить из березовой коры вещество, которое назвал **«бетулином»** (от латинского betula – «береза»). Именно это вещество давало бересте ее чудодейственные свойства. На исследования Ловица и полагались барнаульские ученые, решившие в начале XIX века создать первый в России функциональный продукт. Позже многочисленные научные исследования выявили еще десятки полезных свойств **бетулина**. В наши дни пользу и безопасность использования экстракта подтвердили в 40 российских научных центрах, в том числе в лаборатории НИИ фармакологии РАМН.

Сегодня клинически доказано 15 полезных свойств **бетулина:** антиоксидантное, противовоспалительное, противоопухолевое, антисептическое, гепатопротекторное, желчегонное, антилитогенное, гипохолестеринемическое, противовирусное, иммуномодуляторное, гиполипидемическое, антигипоксантное, гастропротекторное, нейропротекторное, антимутагенное.

Благодаря ему улучшается иммунитет, снижаются аллергические реакции, выводятся токсины из печени, быстро заживляются раны, улучшаются умственные способности, снижается холестерин в крови, нормализуются обменные процессы и уровень сахара в крови, стимулируется периферийное кровообращение.

Бетулин является эффективным средством в комплексном лечении онкологических больных, блокирует рост опухоли, минимизирует действие химио- и лучевой терапии на здоровые клетки и предотвращает метастазирование. Уже несколько десятилетий вещество носит название «лекарство от смерти».

Впрочем, в России, как ни парадоксально, он мало известен. Основная его часть отправляется за рубеж, ведь цена продукта очень велика.

Бетулин нетоксичен и абсолютно безопасен, а значит, может быть использован в течение длительного времени. А людям среднего и пожилого возраста он особенно необходим. Ведь они часто имеют целый букет болезней, при которых применение экстракта березовой коры дает мощный эффект. При регулярной же «подаче энергии» он может даже на клеточном уровне запустить обратный процесс – омоложение.

На Руси говорили, что береза забирает боль и дает здоровье. Многие крестьяне в России носили лапти и босяки из бересты вовсе не от бедности, а чтобы быть здоровыми и предохранить суставы от ревматизма и других заболеваний. В бересте хранили, например, молоко, которое могло не прокисать две недели, а также рыбу, мясо, грибы, которые тоже долгое время оставались свежими. Некоторые даже приспособились хранить в бересте меха (шубы, шапки), тем самым предохраняя их от моли. В берестяных туесках хлеб сохраняется значительно дольше обычного. Новгородским берестяным грамотам почти 700 лет, а ведь все эти годы они лежали в земле. И только последние полвека – в музее.

Береста – уникальный природный материал, в котором ощущаются его тепло и доброта, а главное – жизнь.

Бетулин – источник здоровья и долголетия, подаренный нам современной наукой.

Рекомендуемый курс – от 4 до 8 упаковок. Для прохождения профилактического курса – 4 упаковки, при хронических заболеваниях – 8 упаковок.

Цена упаковки – 800 руб., пенсионерам и инвалидам – 750 руб.

Заказать товары по почте (не менее 4 упаковок) можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678. Телефон для заказов и справок: 8-965-571-66-77. При неполном указании ФИО заказы не отправляются.

Постоянная головная боль, от которой темно в глазах, шум в ушах и периодические ноющие боли в шее были невыносимы. Мне поставили диагноз грыжа шейного отдела. Физиопроцедуры, различные мази, уколы – все приносило временное облегчение, потом все повторялось снова и снова. Врачи сказали, что сдавливается нерв и надо делать операцию, а у меня сердце больное, гипертония, сахарный диабет! Испугалась под нож, пришлось искать другой выход. Начала принимать **бетулин** и после курса лечения почувствовала значительное облегчение. Все реже прибегаю к таблеткам, общее самочувствие улучшилось. Про головную боль уже и забыла совсем. На даче работаю наравне с молодежью, не отстаю, а мне уже почти 70 лет. **Ирина Михайловна, г. Пермь**

В один из вечеров я разговаривала с соседкой, вдруг что-то случилось – рука отнялась, голова закружилась, слабость в теле жуткая, говорить не могу. Страх в голове – я умираю. Соседка вызвала скорую, слава Богу, что вовремя. Увезли в больницу, оказалось, что это инсульт. 1,5 месяца на больничной койке, как растение, потом выписка домой. Детей у меня нет, Бог не дал, муж умер, ухаживать некому, вот только соседка и приходила. Про **бетулин** людская молва донесла, рассказывали, что многим он помогает после инсульта восстановиться. Пила 2 месяца без перерыва, продолжаю и сейчас принимать. Потихоньку двигаюсь по квартире, уже готовлю сама, стала выходить на улицу в теплые дни. Спасибо вам, люди добрые, что делитесь народными рецептами. **Антонина Петровна, 72 года, г. Новосибирск**

Вроде я и не такой старый, но, видимо, от тяжелой физической работы накопился целый букет болячек: атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, суставы болят. А тут еще совсем недавно инфаркт случился. В больнице провалялся, домой выписали, надо с внуком помогать сидеть, а сил нету, общее самочувствие неважное. Стал искать способы восстановиться. Услышал про **бетулин,** решил попробовать. 2 месяца принимал, даже не заметил, как стало все в организме налаживаться. Давление не скачет, чувствую себя молодцом, даже ноги стали меньше болеть. Всем советую **бетулин,** отличный препарат. **Николай Иванович, г. Барнаул**

В нашей семье все были полные, порода такая. Мама и бабушка весили больше 120 кг. Меня тоже природа не обделила, вот только тяжело стало ходить, заболели спина и ноги, все тело скованное по утрам, а ведь еще до пенсии далеко, надо работать. Какие только диеты я не перепробовала, и голодала, и физкультурой занималась – все без толку. Теперь еще и другие болячки прицепились – сахарный диабет, щитовидка, суставы болят, жировой гепатоз печени признали на УЗИ. О **бетулине** подруга рассказала. Пью полгода, похудела на 20 кг, все комплименты говорят! Самочувствие намного лучше, а последнее УЗИ показало, что жирового гепатоза печени как не бывало! Спасибо разработчикам за чудо-препарат. **Анастасия, г. Воронеж**

Смерть жены выбила у меня почву из-под ног. Все произошло внезапно, я даже не успел опомниться, как страшная авария забрала моего любимого человека навсегда. После перенесенного горя я стал разваливаться на части, на работу ходить не мог, в теле были слабость и разбитость, я похудел на 10 кг. Мой визит к врачу закончился плачевно: диагноз – сахарный диабет. А у меня и так букет болячек: панкреатит, рефлюксная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью. Ради детей надо было жить. В данный момент пропиваю 2-й курс **бетулина**, и теперь я вновь полон жизненной энергии, самочувствие отличное, сахар в норме и желудок не болит. Дочка поступила в университет, сын оканчивает школу, я работаю, как и прежде. **Николай, г. Ростов-на-Дону**

Никогда в народную медицину не верила, пока саму со здоровьем не прижало. Таблетки пила горстями по 3 раза в день, а толку не было. У меня стенокардия, атеросклероз, гипертоническая болезнь, варикоз на ногах. Сейчас время тяжелое, денег на лекарства много надо, а пенсия маленькая. Вот и думаешь другой раз: то ли продукты покупать, то ли лекарства. А ведь еще и за квартиру платить надо. Соцработник посоветовала **бетулин,** она давно его принимает. Это для меня оказалось спасением! Чувствую себя хорошо, я даже про лекарства забыла. Спасибо за помощь. **Н.М. Колесникова, г. Брянск**

ИП Романов О.А., ОГРН 317595800092308, 614112, г. Пермь, ул. Кабельщиков, 83-114.

Реклама ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЛЮБИМЫЙ ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

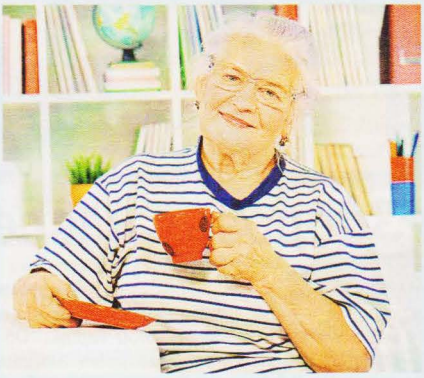
Не все знают, что женскую молодость продлевает липовый чай. Он помогает нам сохранить привлекательность и здоровье до глубокой старости. Ведь в цветках липы, помимо прочего, есть вещества, действующие подобно гормонам.

Липовым чаем лечат не только простуду, но и разные женские заболевания. Он продлевает наши годы. Особенно полезен такой напиток женщинам старше 40 лет. Пить его можно хоть 12 месяцев в году, вреда не будет. А вот состояние тревожности, разные неврозы и прочие возрастные проблемы исчезнут без следа.

Готовить целебный напиток очень легко.

Насыпать в стакан 1 ст. л. сухих соцветий липы, залить кипятком и подождать, пока чай остынет до 40 °. После этого добавить в него 1 ч. л. меда, размешать и медленно выпить. Процеживать необязательно.

Однако есть одно условие: чтобы укрепить здоровье и отсрочить старость, чай нужно пить утром натощак и довольно долго. Завариваю себе такой настой уже седьмой месяц и заметила изменения к лучшему. Стала меньше раздражаться и еще ни разу не простужалась за это время.



Добычина Светлана Георгиевна, г. Новомосковск

МЕД ПИТЬ – ДОЛГО ЖИТЬ

Многие продукты питания стали для нас привычными, обыденными. И таким должен быть мед, если мы хотим долго жить.

Не у всех он на столе, хотя с древности считается эликсиром здоровья и долголетия.

По преданию, Юлий Цезарь на обеде у знатного сенатора, праздновавшего сотую годовщину своего рождения, спросил, какое средство тот употреблял для силы тела и духа. И услышал в ответ: «Внутрь – мед, наружно – масло».

Сама придерживаюсь этого правила уже не первый год. Считаю, что он действительно помогает сохранить здоровье и молодость.

- Чтобы укрепить иммунитет, принимаю по 1 ч. л. утром натощак, запивая 1/3 стакана теплого зеленого чая.
- Делаю такую смесь: 100 г сливочного масла, 1/3 стакана меда и 5 ст. л. порошка какао. Тщательно все перемешиваю в однородную пасту. Вместо ужина растворяю 1 ст. л. этой пасты в стакане теплого молока. Пью каждый вечер, пока смесь не закончится, в конце зимы и поздней осенью.

Это дает силу, выносливость и успокаивает нервы. Пожилым людям нужен мед! А обычный сахар и сладости у меня разве что по праздникам, и то в меру.

- Не менее полезно раз в неделю, лучше в банный день, натирать все тело растительным маслом. Особенно в холодное время года. Рекомендуется кунжутное, но я использую то, что под руками: оливковое, подсолнечное, миндальное. В бане растираюсь, сижу минут 20, затем смываю масло – и в парную. Заканчиваю процедуру холодным душем. Кожа становится упругой, молодой, а весь организм – здоровым.

Головина Ю.А., г. Златоуст

ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Чем старше мы становимся, тем дольше хочется пожить. Так много вокруг интересного! Но если не поддерживать здоровье в преклонном возрасте, то нечего и мечтать о долголетии. Поэтому с интересом читаю письма на эту тему.

Самые лучшие, несложные и действенные рецепты записываю в толстую тетрадь. В том числе и те, о которых узнаю от знакомых.

К примеру, подруга как-то рассказывала, что на Кубани, откуда она родом, жил почти столетний дедушка. Он говорил, что хочет дожить до 120 лет. Надеюсь, его мечта сбылась.

Питался дед очень просто и говорил: «Чем проще, тем лучше». А лечился тем, что растет на участке, и охотно делился своими секретами. Да и секретов-то особых у него не было! Вот некоторые из них.

- Если давление поднимается выше нормы, возьмите 1 ч. л. кукурузной муки и залейте 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Размешайте, чтобы не было комочков, и оставьте на ночь. Утром выпейте натощак. А вечером, незадолго до сна, съешьте 1 ч. л. семян укропа, запив водой. Принимайте эти средства, пока давление не нормализуется.
- Лучшее лекарство от простуды – такой настой: по 1 ст. л. цветков липы и малины на 0,5 л кипятка. Укутайте и настаивайте в течение часа. Затем процедите и выпейте в течение дня в перерывах между едой. Через 3-5 дней будете здоровы.
- При любом недомогании надо меньше есть и переходить на легкие продукты, чтобы организм тратил силы на борьбу с недугом, а не на переваривание тяжелой пищи. Очень полезен, например, вот такой салат. Натрите 1 свеклу, сбрызните в кастрюльке растительным маслом и потушите минут 15. Пока свекла тушится, нашинкуйте 2 луковицы и поджарьте на растительном масле, лучше с помидорами. Либо добавьте в свеклу 3 ст. л. томатной пасты. Все смешайте и потушите еще минут 5. Это простое блюдо укрепит ваше здоровье.

Переверзев В.А., г. Пермь

КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ
И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того чтобы отвлечь ребенка, я покупала все, что он просил: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ БЕСПРОБУДНОГО АЛКОГОЛИЗМА

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтобы его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к наркологу, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

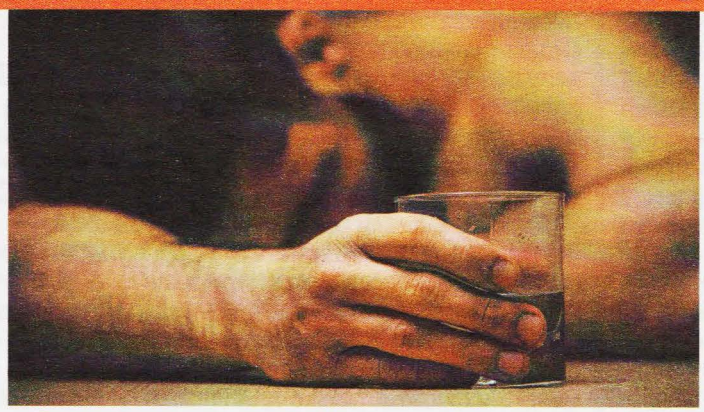
Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что, если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня окончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все алкоголики делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.



Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали с сотрясением мозга и нервным истощением.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и, когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от алкоголизма. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми, – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из алкоголизма своего мужа. Она рассказывала о препарате **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье алкоголика. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно, для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в Институт биопрепаратов я начала спасать своего сына. Препарат можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и даже абсолютно пьяным.

На третий день после начала курса я, не дыша, наблюдала действие средства. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто и стремительно, что об этом нет смысла говорить.

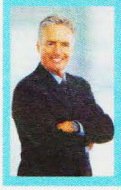
Всего через один месяц использования препарата **АльфаПротект** от алкоголизма Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10 страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка, Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого Вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед Вами!

ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ:



1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого алкоголика свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно, в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6 месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротекта?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывает общеукрепляющее действие. Снимает психологическую зависимость от алкоголя. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме снимается алкогольный психоз, и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону
8 (800) 250-35-70

Пришлите SMS на номер
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте

КУПОН ЗАКАЗА ПРЕПАРАТА ОТ АЛКОГОЛИЗМА:

ФИО:.....

.....

Индекс:.....

Область:.....

Район:.....

Город:.....

Улица:.....

Дом: .....Корп..... Квартира: .....

Моб. тел.:.....

E-mail:.....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

☐ **Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротекта и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 1999 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 197 40 111.

☐ **Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротекта (4 флакона) за 1499 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 197 40 110.

☐ **Да, хочу попробовать, как АльфаПротекта действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 999 руб.**
КОД ПРОДУКТА: 197 40 109.

+ почтовые расходы

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №121, ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Оплата при получении заказа на почте

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д.43, цок. пом., 8, ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. **Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.**

Реклама

АРОМАТЕРАПИЯ – НЕ ДЛЯ МАЛЫХ ДЕТОК

Ароматные эфирные масла – приятные, но сильные и потенциально опасные лекарства. Даже взрослому человеку необходимо соблюдать осторожность, а когда речь заходит о маленьких детях, правила аромалечения должны быть во сто крат строже.

Я давно увлекаюсь ароматерапией, училась на курсах, читала много книг. У меня была наставница, врач-дерматолог, которая была докой в эфирных маслах. Так вот, в ароматерапии есть золотое правило: не использовать эфирные масла на коже у детишек младше 4-5 лет. Ни в чистом, ни в разведенном виде. Вообще-то, неразбавленные ароматные масла и взрослым нельзя наносить на тело. Нужно обязательно смешивать их с основой, то есть обычным растительным маслом. Идеальная пропорция – 2-3%, то есть 2-3 капли пахучих масел или их смеси на 100 мл растительного масла. Можно чуть больше, но только для нанесения на определенные участки тела, например на стопы.

Масло в чистом виде может вызвать раздражение, ожог. Особенно опасны цитрусовые масла, так как они дополнительно еще обладают свойством фототоксичности. То есть если наносить их даже в разбавленном виде на кожу и сидеть потом дома, ничего не случится. Стоит же выйти на улицу в солнечную погоду, ультрафиолет активизирует их и образуется сильный ожог.

У детей кожа очень чувствительная, поэтому 2-3% для них слишком много. Иногда пишут, что можно снизить концентрацию до 0,5%, и тогда можно использовать масло и у деток. Я все же этого не советую. Моя наставница говорила, что к ней приходили мамы с детьми, у которых даже от меньших концентраций были реакции на коже.

Однако куда опаснее развитие сенсибилизации. В этом случае вроде никакой видимой реакции нет, но иммунитет воспринимает проникающие через кожу молекулы масел как потенциальных врагов. Если использовать масла часто или в больших концентрациях, постепенно они станут для малыша аллергеном. И в один день то масло, которое до этого вроде бы прекрасно переносилось, вызовет тяжелую аллергию. Она останется пожизненно, и потом, повзрослев, уже не сможет воспользоваться целебными силами масла, которое теперь для него под запретом. Бывает и так, что аллергию будет вызывать не только масло, но и его источник. Например, трава лаванды и любые средства с ней, апельсины или безобидная мята.

Дорогие мамы и бабушки! Не слушайте советов из Интернета и подруг. Никогда не используйте эфирные масла на нежной коже детей, пусть и разведенные. А уж в чистом виде они запрещены категорически. Применять их можно только для ингаляций, и тоже очень ограниченно, в малых дозах. Не лишайте своих детишек удовольствия и выгод ароматерапии в будущем, когда они вырастут.

Шаповал С.М., г. Ростов-на-Дону

КОРИЦА НЕ ВСЕМ ПРИГОДИТСЯ

Часто вижу письма читателей, в которых расхваливается корица и ее целебные свойства. Все, что говорится, правда – она помогает снижать сахар в крови, очищает сосуды, улучшает иммунитет, обладает противовирусным и антимикробным действием. Замечательная специя, но и у нее есть неприятные свойства, о которых нужно знать. Не каждому она подойдет для лечения.

- Корица, а в особенности ее более дешевая родственница, похожая по аромату, но более низкого качества, кассия, которую у нас часто выдают за настоящую корицу, богата соединением кумарином. Это достаточно сильный аллерген, в больших дозах он может навредить печени. Сильно увлекаться этими специями нельзя – 1-2 небольшие щепотки в день более чем достаточно.
- Корица обладает приятным свойством немного снижать давление. Для гипертоников это хорошо, а вот у гипотоников от блюд и напитков, обильно сдобренных корицей, может заболеть голова.
- Корица не сочетается с сердечными препаратами. Не со всеми, конечно, но четкого списка я не нашел, а потому лучше не рисковать и не совмещать коричные средства с таблетками.

Парков С.М., г. Самара

ВЕСЫ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ

Я, как и большинство читателей «Лечебных писем», стараюсь использовать там, где возможно, для лечения накопившихся за 60 с лишним лет болячек, прежде всего хронических, народные средства – травы, дары недр вроде глины, продукты пчеловодства.

К таблеткам обращаюсь только тогда, когда без них никак. В некоторых острых состояниях лекарства нужны, а вот для того, чтобы такие состояния появлялись реже, то есть для профилактики, фитотерапия действует лучше, мягче, надежнее.

У меня много справочников по траволечению, собираю я и рецепты из газет, в том числе из «Лечебных писем». Спасибо всем читателям, кто делится опытом своей жизни и своего лечения. Это очень ценная информация.

Хочу и я внести свою лепту и поделиться важным советом. Купите для своей домашней аптечки весы. Пусть это будут простые кухонные или с гирьками, какие вам доступны. Главное, чтобы можно было взвешивать на них все с точностью до грамма. Если у вас уже есть весы на кухне, пользуйтесь ими для рецептов настоев, настоек, отваров и приготовления сборов.

Многие рецепты даются с чайными и столовыми ложками, стаканами и чашками. То есть вместо веса в них используется объем, а это не самый надежный способ измерения. Для чая из относительно безопасных трав вроде мяты или душицы, крапивы или календулы небольшие погрешности не принесут вреда. Когда же заходит речь о более сильных средствах, особенно если в них входят сильнодействующие травы вроде зверобоя или чистотела, нужно переходить на вес. Дозировки в таких ситуациях очень важны, доверять нужно только рецеп-

ДО 31 МАРТА ПРОХОДИТ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА

там, в которых указаны граммы, а не ложки. Или части, например, 1 часть зверобоя на 10 частей воды. С весами будет легко – на 10 г сушеной травы берем 100 мл воды (для нее 1 г равен 1 мл, это единственное вещество на Земле, где вес соответствует объему). Или вам нужен 10%-ный раствор соли. В зависимости от величины ее крупинок, то есть помола, 1 ч. л. может весить и 4, и 7 г. Ложки тоже могут отличаться по размерам, да и наберете вы соль по-разному – с горкой или вровень с ложкой.

Вес же не обманет, вы точно подберете пропорции независимо от того, какую ложку возьмете, и от того, насколько измельчено ваше сырье. Для многих рецептов такие пропорции очень важны, ошибки приведут к тому, что лекарство подействует хуже или, наоборот, будет слишком сильным и даст осложнения.

И взвешивайте свое сырье не прямо на весах, а на бумажке или в фарфоровом блюдечке. У современных электронных весов есть специальная функция – положили тару, обнулили вес и можете уже точно взвешивать траву.

Симонова О.Е., г. Краснодар

ОПАСНАЯ ТАЛАЯ ВОДА

Я даже зимой живу на даче, в 40 км от города. Кругом лес, до ближайшей большой дороги далеко, заводов у нас поблизости нет. Можно сказать, экологически чистый уголок. Поселок небольшой, машины ездят зимой редко, печи топятся дровами, а не углем.

Я всегда думала, что у нас свежевыпавший снег уж точно чистый. Набирала его в ведро и оттаивала. Много читала, что талая вода обладает особыми свойствами, что она намного полезнее даже колодезной, не говоря уже о водопроводной.

На вид она действительно чистая, лишь изредка процеживала ее, чтобы удалить небольшой количество черной сажи, которая оседала от печного дыма.

Моя внучка со мной в отношении питья талой воды была не согласна, спорила, что сейчас на планете чистый снег и лед даже на вершинах Гималаев и в Антарктиде не найти. В конце концов взяла снег с участка, растопила и отвезла в лабораторию. Привезла мне результаты, после которых я отказалась от питья такой воды. В списке были меркаптан, свинец, кадмий, фенолы и еще какие-то соединения с труднопроизносимыми названиями. Количество не зашкаливали, но все же назвать мою талую воду чистой точно было нельзя.

Откуда попали в снег все эти соединения, сказать сложно – может, от ближайшего крупного города, а может облака пропутешествовали полмира и принесли то, что испарилось где-нибудь над Америкой. Атмосфера у нас сейчас такая грязная, что действительно вся планета уже покрыта ядами. Для облаков границ нет.

Талую же воду я делаю теперь по-другому. Зимой наливаю отфильтрованную водичку в пластиковые бутыли, только не до горлышка, оставляя запас, – лед ведь при замерзании расширяется. Потом уже оттаиваю и пью ее. Летом замораживаю в морозилке. Все равно считаю, что талая вода вкуснее и полезнее, просто готовить ее из снега не рекомендую.

Соснина М.С., Архангельская обл.

Диабетику на заметку: **Приведите сахар в норму!**

«Альформин – это на 100% натуральный комплекс, созданный специально для людей с высоким уровнем сахара в крови, который решает одновременно несколько проблем без нагрузки на организм, привыкания и вреда для здоровья».

Варанин А.В., специалист по здоровому образу жизни

Для Вас ПОДАРОК* при покупке

Как только сахар в крови начинает скакать – это сигнал того, что надо срочно заняться собой! Ведь диабет страшен своими последствиями, в числе которых проблемы с сердцем и сосудами (вплоть до инфаркта и инсульта), ухудшение и даже потеря зрения, поражения почек и расшатанные нервы. **Поэтому сегодня я хочу рассказать Вам об Альформине. Это на 100% натуральный комплекс, созданный специально для людей с высоким или нестабильным уровнем сахара в крови, который контролирует уровень сахара и предотвращает негативные последствия диабета без вреда и побочных эффектов.**

В состав Альформина входят натуральные вещества, которые наш организм не способен вырабатывать самостоятельно в нужном количестве. **Это в первую очередь природный полисахарид Инулин.** С его помощью удается добиться нормализации или существенного снижения содержания глюкозы в крови. **Макроэлемент Магния цитрат** стабилизирует работу нервной и кровеносной системы, которые страдают от высокого уровня сахара. А **L-глутамин** нормализует выработку собственного инсулина и замедляет скорость поглощения пищи, снижая пиковое повышение уровня сахара в крови.

Альформин прекрасно сочетается с лекарственными препаратами и не вызывает побочных эффектов. И самое главное, **он дает организму, который пострадал от диабета, те вещества, которые ему необходимы и которые помогают привести сахар в норму, сохранив самое ценное – здоровье.**

Заинтересовались? Прямо сейчас звоните по бесплатному телефону:

8 (800) 200-35-07

**При покупке курса Альформин. Акция действует с 01.01.2020 по 01.09.2020 г. ИП Щукин Александр Васильевич, Петровско-Разумовский пр., 24. ОГРНИП 317774600406728. Регистрационный номер декларации о соответствии: ЕАЭС № RU Д-RU.АЕ09.В.00722/19 от 27.08.2019 г. Не является лекарством, не является БАД. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 200-35-07. РЕКЛАМА*

Реклама

БЛИНЫ СОВСЕМ БЕЗ МУКИ!

Скоро наступит Масленица, дома наполнятся аппетитным запахом блинчиков. Рецептов существуют тысячи, у каждой хозяйки блины неповторимы, даже если она использует те же ингредиенты, что и другие.

В моей личной копилке таких рецептов около сорока, от дрожжевых до содовых, от пшеничных до гречневых. Отдельно для внучки, у которой обнаружилась непереносимость злакового белка глютена, я делаю блины без муки. Причем так, чтобы даже граммульки ее не попало в тесто – у внучки сразу начинается реакция в кишечнике. Блинчики получаются вкусные и румяные. Может, мой рецепт пригодится тем, кому тоже нельзя пшеницу, рожь и другие злаки.

Сначала взбиваю 3 яйца с 3 ст. л. сахара. Не до пены, но чтобы масса была однородная. Затем вливаю 0,5 л теплого молока, добавляю щепотку соли и начинаю всыпать картофельный крахмал (7 ст. л.). Даю настояться тесту полчаса, чтобы крахмал набух, после вливаю 3 ст. л. растительного масла. Выпекаю на непригораемой сковородке как обычные блины.

Гаркушина В.Т., по эл. почте

ОЛАДУШКИ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Я всегда стараюсь обязательно хотя бы через день есть какое-то свекольное блюдо. Этот корнеплод является универсальным чистильщиком всего организма, улучшает работу печени, снабжает нас витаминами и антиоксидантами.

Кроме супа, салатов и тушеной свеклы готовлю и выпечку: хлеб с добавлением свеклы, пироги со свекольной начинкой, а на завтрак – оладьи. В конце февраля будет Масленица, на которую пекут не только блины, но и оладушки. Так что мой рецепт, надеюсь, придется кстати.

Я пробовала делать оладьи на сырой свекле, рецептов много, но мне они кажутся грубоватыми. Потому свеклу я заранее отвариваю или запекаю. Все ингредиенты даны на 2 средние по размеру свеклы. Чистим их, тру на мелкой терке. Вбиваем одно яйцо и 5 ст. л. манки. Если хотите оладьи несладкие, можно выдавить зубчик-другой чеснока и добавить рубленой зелени. Для сладких вмешайте в тесто орехи, сухофрукты, мед – свекла сочетается со всеми вкусами. Оставьте на полчаса для набухания. Если получилось слишком крутое тесто, добавьте водички, если жидкое – подсыпьте манки.

Ну а дальше печем как обычные оладьи. Вкуснее они получаются на смеси растительного и сливочного масел.

Туманова С.М., г. Боровичи

ОБОГАЩАЕМ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

В магазине я покупаю доступные растительные масла – подсолнечное и кукурузное. Оливковое, ореховое или виноградное для пенсионера не очень доступны, а масла с ничего не говорящими названиями «растительное» или «овощное» не беру потому, что предпочитаю знать, что использую для готовки.

Масло нерафинированное полезнее, но, честно говоря, я не большая любительница привкуса семечек, да и хранится такое масло недолго. Льняное беру для лечебных целей, а вот его вкус в блюдах меня тоже не привлекает.

При всем этом у меня в кухонном шкафу стоит с десяток, а иногда и больше: разных видов масла для заправки и готовки.

Все дело в том, что я улучшаю обычное рафинированное подсолнечное (или кукурузное) различными добавками, обогащая их аромат, вкус и, конечно же, пользу. Для этого приготовления специи, коренья, травы, орехи и семечки.

- Для тушения овощей и заправки овощных салатов у меня такой продукт. В стеклянную 400-граммовую банку я кладу 4 зубчика чеснока. Его чищу и немного придавливаю, но не режу. Кроме этого, кладу 2 веточки розмарина, по 1 ч. л. горчичных семян и обжаренных кунжутных семечек, 5-6 горошин черного перца и 2 лавровых листа. Заливаю все это подогретым подсолнечным маслом, накрываю крышкой и ставлю для настаивания в темное место на 2-3 недели. После процеживаю в стеклянную бутылку.
- К мясу и курице масло немного другое. Его я настаиваю на розмарине (4 веточки), душице (1 ч. л.), можжевеловых ягодах (1 ч. л.), остром перчике (1 шт.), сушеной кинзе (1 ст. л.). Все количество дано для 400 мл масла.
- Есть у меня и специальное масло для добавки в блинное или пироговое тесто. Для него масляный настой делается на буточниках гвоздики (2-3 шт.), половине палочки корицы, звездочке бадьяна и ягодке целого кардамона. Опять же, это на 400 мл.

В целом настаивать можно на всем, что вам нравится. Главное, делать это в темноте, в стеклянной посуде и через 2-3 недели обязательно процеживать, иначе потом масло начнет горчить или появится неприятный привкус, так как все больше веществ из сырья в него переходит.

Герасименко А.Я., г. Дзержинский

Как свести ПАПИЛЛОМЫ у мужа?

КЛАРЕОЛ за 1 руб:*

У мужа на спине было несколько папиллом, а с возрастом их стало появляться все больше. В салон идти не хочет, а их все больше и больше! Боюсь, что зацепит и повредит кожу. Подскажите, есть ли что-то доступное, чтобы справиться с нашей проблемой?
Елена С., 43 года

Специалисты нашли простое и очень эффективное решение! Есть такой гель «Клареол», который активно отшелушивает эти непривлекательные наросты. Вы наносите каплю геля «Клареол» на нарост, он темнеет и просто отваливается, а кожа прекрасно восстанавливается. Такой чудо-гель можно использовать в домашних условиях. **Через 2-3 дня от папилломы не останется и следа!****

Избавьтесь от папиллом и бородавок прямо сейчас!
Закажите сегодня по акции **«Клареол за 1 руб.*»**
по бесплатному телефону:
8-800-100-22-66

При заказе назовите код акции – КЛ37

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш., 22-Й КМ, ДВЛД. 4, СТР. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 809В/4, ПОМ.№ 14. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. *ПРИ ПОКУПКЕ 1 УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.12.2019 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-22-66. **РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья» (г. Бийск) в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим НОВИНКУ — **«СИБИРСКИЙ ТРАВНИК».**

ТОЛЬКО ДО 17 МАРТА
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ

ПРОМОКОД АКЦИИ 0892

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 звонок бесплатный

Доставка Почтой России за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать **«Сибирский Травник»** может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский Травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский Травник»**-настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

WWW.ZS-ALTAY.RU

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Располнели? Тяжело ходить?

С возрастом стала замечать, что набираю килограммы, стала тяжело подниматься по лестнице, начали болеть колени, появилась тяжесть в животе, да и с кишечником проблемы. Специалисты говорят, что с возрастом сложнее сбросить вес. Посоветуйте, пожалуйста, как можно похудеть, а то уже совсем тяжело ходить!
Валентина 63 года.

Валентина, обратите внимание на **жиросжигающий комплекс «Тетроген День/Ночь»**, он направлен на снижение веса в любом возрасте и уменьшение объемов, воздействуя на **жировые отложения.** Комплекс состоит из 4 натуральных растительных экстрактов, которые работают **круглосуточно,** даже когда вы спите. Курсовой прием поможет вам нормализовать работу ЖКТ и достичь желаемого веса.

Уже в ближайшее время вам станет легче подниматься по лестнице!**

УЗНАЙТЕ, КАК, ПРЯМО СЕЙЧАС ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 800 100 88 86
Спешите! Количество ограничено.

Для читателей действует **БЕСПЛАТНАЯ** горячая линия.
Вы можете получить **«Тетроген День/Ночь» АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО*.**

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш., 22-Й КМ, ДВЛД. 4, СТР. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 809В/4, ПОМ.№ 14. РЕКЛАМА. *ПРИ ПОКУПКЕ ОДНОЙ УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРАЯ УПАКОВКА БЕСПЛАТНО. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.02.2020 ПО 01.10.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-86. **РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ. ***ТЕТРОГЕН ДЕНЬ/НОЧЬ.

Если у вас аллергия

В аптеках регулярно появляются новые препараты от аллергии, только вот аллергиков меньше не становится. Страдают все, от мала до велика. В чем причина и что помогает при этом недуге, рассказывает потомственная травница К.И. Доронина.

ТАБЛЕТКИ ПОЖИЗНЕННО – НЕ ВЫХОД

Что такое аллергия? Ученые определяют это состояние как повышенную чувствительность иммунной системы к аллергенам. В результате – резь в глазах, отеки, насморк, кашель, сыпь... Крапивница, диатез, нейродермит – все эти диагнозы связаны с аллергическими реакциями. Аллергенами могут оказаться практически любые продукты, домашняя пыль, грибки, лекарства, шерсть животных, пыльца растений – что угодно.

Но почему иммунная система воспринимает даже полезные нам природные вещества как чужеродные и начинает бороться с ними? Четкого ответа нет, аллергиков же становится все больше. Среди причин называют наследственность, стресс, разную химию, даже слишком тщательную гигиену.

Однако замечено, что аллергические реакции очень часто преследуют тех, у кого неполадки с печенью, повышенный уровень сахара и холестерина в крови, глистная или грибковая инфекция. Аллергия бывает связана и со старением организма. Бывает, у пожилых людей чешется все тело. Это может быть и аллергическая реакция, например на продукты питания. Постоянно принимать антигистаминные лекарства – не выход. В некоторых случаях можно улучшить самочувствие с помощью народных средств.

КОГДА ЧЕШЕТСЯ ГОЛОВА

У некоторых больных кожа головы расчесана до мокнущих болячек. Причиной нестерпимого зуда могут стать, например, грибки. Или пылевые клещи, продукты жизнедеятельности которых тоже вызывают сильную аллергию. Конечно, прежде всего необходимо выявить и устранить аллерген. Облегчить же состояние помогут подручные средства. Многие из них найдутся в каждом доме. Что надо делать?

- За 2 часа до мытья головы смазывать всю волосистую часть касторовым маслом и обвязывать полиэтиленом. Уже после этого чувствуется облегчение. Голову мыть дегтярным мылом с добавлением шампуня. Сушить волосы аккуратно, чтобы не потерять их. Сначала промокнуть полотенцем, а затем досушить при комнатной температуре.
- Также полезно за 3 часа до мытья головы втирать в ее кожу очень насыщенный раствор соли. Часа через 2 все подсохнет. Не смывая соленого раствора, надо втереть в волосистую часть камфорное масло, обвязать голову целлофаном и подержать еще 1 час, чтобы масло впиталось. Затем вымыть голову опять же дегтярным мылом, которое всегда должно быть у вас под рукой при любых проблемах с кожей. Шампуня использовать немного. Проходят и «шишки» (жировики) на голове, они просто рассасываются.
- Можно еще взять березовый уголь, растереть в порошок и размешать его в молочной сыворотке, чтобы получилась сметанообразная масса. Перед сном смазывать ею кожу, аккуратно массируя. Голову обвязывать целлофановым пакетом и полотенцем, чтобы масса не растекалась. Укрывать полотенцем и шею. Компресс оставлять на всю ночь. Утром смывать, как описано выше. Всего требуется от 5 до 10 таких процедур, чтобы голова перестала чесаться.

КАК ВЕРНУТЬ ВОЛОСЫ

Если при аллергическом зуде головы еще и выпадают волосы, одних только наружных средств недостаточно.

Советую утром натощак принимать внутрь 1 ч. л. порошка желатина, запивая его теплой, но не горячей ,кипяченой водой. Курс – полгода.

Укрепить корни волос, избавиться от болячек помогут народные средства.

- Из 0,5 кг бородинского хлеба насушить сухари. Залить их 2 л кипятка и прокипятить 5-10 минут. Остудить, процедить отвар в небольшой тазик, размешать в нем 2 сырых куриных яйца, тщательно вспенив состав. Промывать им голову в течение 10 минут, затем ополаскивать теплой водой с добавлением уксуса, чтобы водичка была чуть кисловатой на вкус. После мытья завязывать голову полотенцем на 1 час. Потом сушить естественно, феном не пользоваться.
- Разделить на кусочки 50 г березового гриба чаги, залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды и настоять 24 часа. Потом натереть чагу на терке, опустить в настой, добавить туда еще 0,5 стакана кипяченой холодной воды и снова настоять 24 часа. Процедить готовый настой в чистый тазик, взбить в нем 2 сырых куриных яйца, чтобы состав пенился, и втирать его минут 5-10 в кожу головы, нагнувшись над тазиком. Мокрую голову обернуть целлофаном и полотенцем, чтобы не текло. Через 1 час промыть теплой водой с горчичным порошком (2 ч. л. на 1 л), а минут через 5 вымыть дегтярным мылом с шампунем.

Полезно мыть голову и молочной сывороткой.

Делать так, пока не перестанут выпадать волосы и не появится пушок на залысинах. Волосы отрастут, станут сильными, блестящими.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Когда трескаются пятки, бывает даже больно ходить. И это может оказаться следствием аллергии, особенно если ноги поражены грибком, который надо лечить.

Для заживления трещин в аптеках есть кремы, но они дорогие. Попробуйте натуральные средства.

- Перед сном надо подогреть до температуры тела растительное масло, вылить его в тазик и подержать в нем ступни 10 минут. Затем опустить ноги в целлофановые пакеты с натертой заранее вместе с кожурой черной редькой. Пакеты завязать, надеть носки и лечь спать. Утром пакеты выбросить и снова сделать такую же масляную ванночку. Ноги тщательно

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:

вытереть, удалив масло, и надеть хлопчатобумажные носки. Вечером все повторить. Требуется от 6 таких процедур.

● Вместо редьки можно использовать мелко нарезанный репчатый лук – по 1 средней луковице на каждую ногу. Либо столько же зеленого.

● Если трещины очень глубокие и не заживают, перед сном надо опустить их на полчаса в растопленный теплый нутряной жир (свиной), затем тщательно вытереть и наложить мазь: растопить на медленном огне пчелиный воск (1 часть) и смешать с елейным (церковным) маслом (2 части). Остудить до температуры тела, намазать на 2 марлевые салфетки и прибинтовать их к больным местам. Сверху – целлофановые пакеты и носки. Оставить на всю ночь. Курс – 10 процедур.

РЕАКЦИЯ НА БЫТОВУЮ ХИМИЮ

Аллергические реакции бывают и при соприкосновении со стиральными порошками, другими моющими средствами. Появляются трещины, болячки на руках. Как лечиться?

Размешать в миске с водой горчичный порошок до получения сметанообразной массы. Рядом поставить вторую миску, с теплым растительным маслом, и третью с теплой молочной сывороткой. Сначала опустить руки в горчичную массу. Когда начнет сильно жечь, промыть руки теплой чистой водой, обсушить полотенцем и опустить в молочную сыворотку. Держать, пока кожа на руках не охладится. Рукам должно быть комфортно. Затем снова промыть теплой водой, обсушить и опустить на 10 минут в теплое растительное масло. Промыть, обсушить и все повторить еще 2 раза. После процедур на сухие руки надеть на 2 часа медицинские (одноразовые) перчатки.

ПОМОГАЕТ ПРЯНАЯ ГВОЗДИКА

Есть растительные средства, которые хорошо помогают аллергикам. Например, бутоны гвоздичного дерева – не только всем известная пряность, но и ценное лекарство, о чем китайцы знали еще в древности. А родом чудо-дерево из Индонезии.

Раньше пряную гвоздику использовали в основном при зубной боли. Растение богато витаминами, минералами и другими веществами, но самый ценный компонент – эфирное масло. С ним связаны антибактериальные, антисептические и обезболивающие свойства, признанные современной медициной.

● Это масло применяют при лечении ревматизма, инфекций верхних дыхательных путей, а еще дерматофита, кандидоза – грибковых заболеваний, вызывающих, как уже упоминалось, высыпания и зуд. Маслом обрабатывают пораженные участки.

● А бутончики пряной гвоздики очень полезно добавлять в еду и напитки. Так можно защититься от сердечных и онкологических заболеваний, от диабета и простуды, болезней Паркинсона и Альцгеймера. Гвоздика замедляет старение организма и очень полезна пожилым людям, страдающим аллергией.

● Травники рекомендуют настой гвоздики как успокаивающее средство, приносящее облегчение аллергикам. Очень хорошо сочетать ее с другими пряными растениями. Попробуйте такой настой. Смешайте по 1 ч. л. бутонов душистой гвоздики, корицы, молотого черного перца, сушеных корней хрена. Залейте смесь 0,5 л кипятка, закройте крышкой и настаивайте ночь. Утром процедите и выпейте понемногу за день. Принимайте настой через каждый час с 8 утра до 8 вечера.

ЛАДАННАЯ ТРАВА

Так в народе иногда называют розмарин лекарственный. Полезные свойства ладанной травы известны с древних времен. Растет он в теплых странах, а у нас некоторые его выращивают в цветочных горшках.

Благодаря уникальному составу розмарин тоже лечит грибок и некоторые аллергические заболевания. В народной медицине его издавна применяют при экземах, а также подростковых прыщах, для заживления фурункулов, язв.

Также розмарин помогает успокоить нервы, вывести токсины, улучшить пищеварение, обмен веществ и работу мозга. Растение продлевает молодость. Ведь оно содержит, помимо прочего, целый набор жирных кислот, замедляющих старение. К примеру, пальмитиновая как раз оздоравливает кожу и способствует ее увлажнению, уменьшает воспаление, раздражение. Лауриновая укрепляет иммунитет, улучшает холестериновый обмен и эффективна против вирусов. Каприловая действует как антибиотик, антисептик. Олеиновая и линолевая кислоты стимулируют обмен веществ и обновление клеток.

Для приготовления целебного чая берут игольчатые листья и молодые однолетние побеги растения. Рецепт настоя прост: 2 ст. л. сушеных листьев розмарина на 0,5 л кипятка. Если у вас аллергия, заваривайте его и принимайте так же, как настой гвоздики. Используйте и для кулинарии, домашней косметики, пока не станет легче.

Однако даже такое полезное растение, как розмарин, может оказаться аллергеном. Будьте осторожны, начинайте его применять с малых доз и потом – в меру. Особенно если не переносите каких-то специй, приправ, лекарственных трав, цитрусовых. Есть еще противопоказания.

Если вам не подходит данное средство, попробуйте подобрать другое, вариантов немало. И, конечно, лечите хронические заболевания. Надо наладить хорошую работу печени, кишечника, других органов. Наружные средства в основном облегчают состояние, а для аллергика важно еще и поддерживать организм изнутри.

ЧТО ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ?

● От аллергии принимать настой: 2 ст. л. сушеных измельченных зеленых плодов грецкого ореха, собранного до 7 июля, залить 600 мл кипятка, настоять 24 часа и процедить. Пить понемногу каждый час с 8 утра до 8 часов вечера. Это дневная доза.

● Купить на рынке лавровые листья темно-зеленого цвета. Залить 0,5 л кипятка 22 сушеных листочка, закрыть крышкой, укутать полотенцем и настоять ночь. Принимать так же. Особенно рекомендуется при аллергии на продукты.

● Смешать, взяв поровну, сушеные измельченные молодые побеги черной смородины и яблони (лучше Симиренко). Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настаивать и принимать так же. Очень полезно пожилым, ослабленным людям, страдающим от аллергии.

Сосудный день

В преклонном возрасте многие жалуются на гипертонию, то есть на повышенное давление, но у нас, гипотоников, трудностей не меньше. Особенно в дни, когда меняется погода, скачет атмосферное давление или бушует магнитная буря.

Вот тогда-то и начинается сущий кошмар, потому что сосуды отказываются нормально работать. А это значит – тупые головные боли, жуткая слабость до головокружения, подавленное настроение, плаксивость, тревожность, ужасный озноб, бессонница!

Нет, конечно, гипертоникам не легче. Моя знакомая, Роза Андреевна, с которой мы частенько сталкиваемся в очередях в поликлинике, страдает как раз повышенным давлением, но жалобы у нас сходные. И у нее, и у меня на погоду патологически реагируют сосуды.

«А что же вы хотите? Пришел "сосудный" день! – просветила меня однажды Роза Андреевна. – Так шутит наш новый участковый врач. Ну не выдерживают наши сосуды магнитных бурь, бунтуют, а называется все это метеопатией или метеоневрозом». «Как же нам вылечиться?» – спросила я. Она только руками развела. Вот так мы, встречаясь, жалуемся друг другу.

Но в октябре, при нашей последней встрече в поликлинике, мы твердо решили обуздать наши непокорные сосуды и заранее готовиться к этим «сосудным» дням. Роза тогда решительно заявила: «Все, Нина Ивановна, давайте действовать вместе! Женщины мы обе одинокие, бороться за нас некому, мы сами должны перестать охать и взяться за свое здоровье. Пойдемте-ка в булочную тут рядом, кофейку выпьем и договоримся обо всем!»

Я даже руками всплеснула от такого предложения. «Да вы что, – говорю, – вам разве врач не запретил кофе с чаем? Мне-то еще можно пропустить чашечку кофе, да я сама не хочу на кофеин подсаживаться, а то, не дай Бог, зависимость возникнет!»

«Вот-вот, – засмеялась Роза. – Всего-то мы опасаемся, лишнего страху на себя напускаем, от него – стресс, а этого нам как раз и не надо. Ничего плохого от чашки растворимого кофе с молоком не будет, пошли!» Она схватила меня за рукав и привела в булочную, где мы и разработали наш дерзкий план.

Достав заранее разграфленный блокнот, Роза принялась заносить туда числа текущего месяца. «Главное, – начала она, – информация, когда ожидается магнитная буря и перемена погоды. Придется шастать по метеосайтам!» «Чего это?» – удивилась я. Компьютера у меня отродясь не было, я и с новым телефоном-то с трудом справляюсь, но продвинутая Роза только отмахнулась и тыкнула пальцем в свой телефон. «Вот! – заявила она. – Сейчас все вроде нормально, но к концу недели ожидается сильная магнитная буря. И знаешь что, Нина, нас с тобой будут спасать три вещи: солнце, воздух и вода!»

Я снова опешила: «Чего? Где тут у нас солнце? Его и летом порой не дождешься, и воздух у нас сырой да влажный. А вода – в прорубь, что ли, сигать прикажешь? Моржами заделаться? Да ни за что! Я и на Крещение ни разу окунуться не решилась. Мне с моими головокружениями от этого сразу хана!»

«Вот ты какая, даже не вникла, и сразу – хана! – рассердилась Роза. – Ты послушай, прорубь – это, конечно, здорово. Но ведь можно и у себя в душе прорубь устроить. Контрастный душ называется. Сначала стоишь под горячей водой, потом переключаешь на холодную. И так несколько раз, пока не почувствуешь, что стала другим человеком. Для наших сосудов это лучшая зарядка!

И еще – почему у детей метеозависимость меньше? Хотя тоже есть, особенно у слабых и нервозных, но все-таки. Да потому, что они пьют! Воду, конечно. Дети всегда пить хотят и пьют достаточно воды. У них природный инстинкт такой правильный. А мы? Вот скажи, сколько ты воды в сутки пьешь?»

«Да не пью я. А зачем? Я чай пью, компот...» – отвечаю. «А надо пить! Хоть литр, а надо! Обязательно! – настойчиво продолжала Роза. – Теперь про воздух. Мы с тобой теперь каждый день по два часа будем не просто гулять, а заниматься аэробной нагрузкой. Я весь прошлый месяц в Интернете сидела и к натуропату на прием ходила, потому что твердо решила, что дальше так жить нельзя. Целый план разработала. Вот и тебя привлекла. Вместе же легче справиться!»

Вот так она меня убедила, хотя со мной что-то сделать нелегко. Но уж такая заводная оказалась эта Роза Андреевна. На следующий же день после той нашей встречи она мне звонит и спрашивает: «Ну что, приняла контрастный душ? Да? Тогда через час жду у входа в Сосновку!» Это у нас парк так называется. А мне стыдно признаться, что я едва от этого душа опомнилась – так неприятно на свою бедную голову ледяную воду лить! Но после этой процедуры голова стала кружиться гораздо меньше.

В парке мы ходили, но не просто так. При каждом шаге надо было сильно разводить руки в стороны и как можно глубже вдыхать носом и выдыхать через рот. Сначала у меня плохо получалось, но потом я освоила это упражнение, и оно мне даже понравилось. По крайней мере, когда я вернулась домой, то сразу заснула, и этот дневной сон принес мне хорошее настроение и огромное желание жить дальше, которое я сразу отнесла за счет того, что сильно напиталась кислородом и отлично зарядила свой организм. А вечером мы снова созвонились с Розой, и она мне объяснила, как справляться с бессонницей. Всего-то надо съесть маленький кусочек чего-нибудь вкусного: сыра, банана, глотнуть теплого молока с медом, чтобы выработались гормоны удовольствия. И точно, вроде ерунда, а как помогает! После этого прекрасно засыпаешь, и наутро никакой вялости и разбитости!

И последнее чудо: Роза по Интернету купила себе и мне лампу-будильник, которая утром звучала красивой музыкой и постепенно разгоралась, имитируя рассвет, как искусственное солнышко. И уже не таким унылым выглядел мир за окошком, и легче было ждать белых ночей. А у нас с Розой становилось все меньше жалоб на плохое самочувствие, мы потихоньку справлялись с «сосудными» днями, которые уже не казались нам такими страшными, как раньше.

Перегудова Нина Ивановна,
г. Санкт-Петербург

ДО 31 МАРТА ПРОХОДИТ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА

В марте дарим скидку
8% - на второй товар,
14% - на третий и последующие товары!*

- Мы с вами уже 19 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами.
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Электрический измельчитель «Молния»
~~1990 руб.~~ 1599 руб.

• Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд; • безопасное включение; • большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. КНР.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

	от 1 шт.	от 2 шт.
Золушка	1270 руб.	1070 руб.
Золушка-стерео*	1480 руб.	1280 руб.

*- в комплекте два излучателя.
Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120х58 см) ~~1690 руб.~~ 1490 руб.
Фотопейзаж (100х60 см) ~~1990 руб.~~ 1590 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен (t =75°). Пр-во: Россия.

Культиватор Торнадо ~~2690 руб.~~ 1990 руб.

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; ОРИГИНАЛ • разрыхлить землю; • удалить траву и сорняки; • увеличить производительность труда в 3 раза, снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см, 2,3 кг; закаленная сталь.

Триммер-газонокосилка 2390 руб.

С легким, ручным триммером вы легко подравняете газон между кустами, под скамейками, вдоль стен, бордюров и садовых дорожек. Работает от электросети, прямая штанга, удобная ручка. Металл; 300 Вт; длина шнура - 35 см; диаметр лески - 1 мм.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев 2190 руб.

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых —4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90×84×105 мм; 220 В; 1,5 Вт; 140 дБ.

Изолента Супер Фикс 990 руб.

Изоленту советуют сантехники! ОРИГИНАЛ Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая даже под водой, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету.
Размер изоленты теперь в 2 раза больше.
Изолента (от 2 шт.) - 790 руб/шт.

Ледоступы 790 руб.

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.
Ледоступы (от 2 пар) - 590 руб/пара.

Мультитерка 3 в 1 1999 руб.

• Натрет, нашинкует, измельчит сыр, овощи, фрукты, орехи, шоколад; • защитит ваши пальчики; • надежно крепится к столу одним движением. Только эта модель мультитерки изготавливается в России из высококачественной нержавеющей стали. 3 барабана. **В подарок емкость для продуктов.**

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» 1190 руб.
«Хомяк» 1090 руб.

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

Мини-кондиционер 3390 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, есть таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

Обогреватель Быстрое тепло 2299 руб.

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный – незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 3190 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) **инфракрасная** 3480 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. **В продаже фитили.**

Ручка-присоска для ванны 690 руб.

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.
Ручка-присоска (от 2 шт.) – 590 руб/шт.

Кружка магнитная Живая вода 690 руб.

Создает внутри магнитное поле и заряжает воду. «Намагниченная» вода: • питает кровь кислородом; • повышает гемоглобин, снижает холестерин; • разрушает кальциевые отложения. Нерж. сталь.
Кружка (от 2 шт.) – 595 руб/шт.

Бабушкофон 2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb; SIM-карта – 1; камера, фонарик.

Дыхательный тренажер Фролова
~~1340 руб.~~ 990 руб.

• Нормализует работу всех органов; • рекомендован Минздравом РФ! • всего 20 минут в день. Пр-во: Россия.

Усилитель звука заушный
~~2540 руб.~~ 1990 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Термоноски 990 руб.
~~1390 руб.~~

Термоноски согреют ноги в самую промозглую погоду или сильный мороз. • Подходят для охотников, рыбаков. • нет швов, а значит мозолей. **2 пары.** Микроволокно; универс. р-р: жен: 34-41, муж: 40-46.

Турмалиновые стельки (1 пара) 890 руб.

Против болей и усталости в ногах, зябкости и онемения пальцев, неприятного запаха, грибка стопы используйте турмалиновые стельки. Обладают выраженным согревающим эффектом. Размеры: 35-44; в составе кристаллы турмалина.
Стельки (от 2 пар) – 690 руб/пару.

Перчатки противоартритные 890 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Материал: медь, ткань; универсальный размер.

Очки-лупа складные 790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • прочный футляр. +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.
Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб/шт.

Чудо-корсет 1480 руб.

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет с магнитными вставками. Он: • снимет напряжение и боль в позвоночнике; • исправит осанку за 3-4 недели; • предотвратит прострелы в спину. Удобен и незаметен под одеждой. Хлопок, магниты. Размеры от 40 до 56.
Чудо-корсет (от 2 шт.) - 1290 руб/шт.

Турмалиновый наколенник 960 руб.

Наколенник с турмалином и магнитными вставками: • снимает боль и улучшает кровоток; • уменьшает износ суставов и застойные явления. Эффективен и дает стойкий долговременный эффект! Материал: Эластичная ткань, вставка с турмалином, 6 магнитов.
Наколенник (от 2 пар) – 780 руб/пару.

МИР комфорта
www.mir-c.ru
Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 70.**

Предложение действительно до 31 марта 2020 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 70.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Если любите детей

Женщина, 42 года, рост 164 см, неполная, домашняя, верная и добрая, образование высшее. Люблю природу, лес, охотно занимаюсь огородом (1,5 сотки). Люблю и умею вкусно готовить для своей семьи, а она у меня такая: старшей дочери 14 лет (спокойная, добрая), младшей 4 года (шустрая, сообразительная, ласковая). Ращу их одна, работаю. Надеюсь построить серьезные отношения с надежным мужчиной, верным, добрым, непьющим, любящим детей. В семейных отношениях ценю взаимопонимание, доверие. У меня хорошая двухкомнатная квартира, возможен переезд к нам.

Адрес: Денисламовой Наталии Владимировне, 606389, Нижегородская обл., Вадский р-н, п. Вад, ул. Советская, д. 16, кв. 18. Тел. 8-955-577-05-64

Для серьезных отношений

Вдова, немного за 60, без материальных и жилищных проблем. Хотела бы познакомиться с мужчиной 55-65 лет, без вредных привычек, добрым, бескорыстным, надежным. Для серьезных отношений. Жду звонка.

Коми, г. Сыктывкар, тел. 8-909-129-08-74

Познакомлюсь с земляком

Одинокая женщина, 65 лет, не красавица, ищу контраста. Познакомлюсь с одиноким мужчиной 68-70 лет, из Краснодара.

Любовь, Краснодарский край, ст. Павловская, тел.: 8-960-488-84-87, 8-918-991-07-38

Хочу изменить жизнь

Вдова, 67 лет, рост 165 см, средней полноты. Спокойная и добрая, хорошая хозяйка. Живу одна в своем большом доме, но в грязном городе. Хочу переехать. Надеюсь найти мужа без вредных привычек, 68-74 лет (не старше), обеспеченного жильем и материально, желательно из Самарской области.

Ксения, Челябинская обл., тел. 8-922-734-77-15

Надеюсь, мы встретимся

Вдова, 61 год, в меру полная, болезни – по возрасту. Есть дети и внуки, мы общаемся. Хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет, без вредных привычек, желательно из Московской, Ленинградской областей, можно из Краснодара.

Адрес: Дмитриевой Татьяне Александровне, 356411, Ставропольский край, Благодарненский р-н, с. Шишкино, Зеленый пер., д. 11

Рада общению

Женщина без вредных привычек, 60 лет, добрая и трудолюбивая. Живу в своем доме со всеми удобствами, у детей уже семьи. Ищу порядочного мужчину не старше 65 лет, который согласится жить на моей территории.

Татьяна, Приморский край, тел. 8-914-657-36-51

Надежная, спокойная

Вдова, 72-160-75, жильем обеспечена, пенсионерка, не работаю, образование высшее. Надежная, спокойная, верная. Веду здоровый образ жизни. Люблю уют и порядок в доме. Жду звонка от вдовца 72-74 лет, спокойного и доброго, нежадного и несудимого, без вредных привычек, живущего в доме со всеми удобствами. Соглашусь на переезд.

Мурманская обл., тел. 8-911-801-71-31

Выберу порядочного

Русская женщина, 68 лет (154-60), вдова, не обремененная внуками, без вредных привычек, трудолюбивая. Люблю землю, огород, умею вкусно готовить. Здоровье – по возрасту. Хочу познакомиться со свободным мужчиной до 72 лет, без вредных привычек, желательно со своим домом в поселке. Не стесняйтесь, отвечу всем. Выберу порядочного.

Таисия, Башкортостан, тел.: 8-937-937-94-65, 8-917-756-58-85

В любви, уважении

Познакомлюсь с добрым мужчиной, можно чуть старше или младше. Мне 78 лет (165-75), с высшим образованием, приятная, доброжелательная и ласковая. Детей нет, вдова 20 лет. Надоело одиночество. Сама без вредных привычек и хочу, чтобы мужчина откликнулся такой же. Татарочка, и вы татарин, так как люблю готовить национальные блюда, слушать песни. Станем друг другу поддержкой, будем жить в любви, уважении. Я еще люблю помогать людям, долго ухаживала за больной мамой. Звоните.

Тоня, г. Саратов, тел. (дом.) 8-8452-43-76-97

Вместе и молчать не скучно

Вдова, 76 лет (161-68), привлекательная, выгляжу моложе, по гороскопу Дева. Русская, без вредных привычек, легкая на подъем, добрая, хозяйственная. Не обременена детьми и внуками. Ищу верного друга от 76 лет, без вредных привычек, доброго и несудимого. Согласна на переезд. От одиночества мы больше болеем.

Зина, Московская обл., тел. 8-915-091-35-04

Живу в хорошем городе

Симпатичная белорусочка, 73 года (154-62), по гороскопу Близнецы. Познакомлюсь со вдовцом, спокойным, добрым, внимательным, самодостаточным, не из Белоруссии, желательно из Москвы или Владивостока. Пусть даже на II-III группе инвалидности. Сама ответственная, спокойная, молчаливая, добрая. Работала в школе 25 лет. Люблю детей, внуков. Живу одна в уютной однокомнатной квартире, дочь – отдельно. Можно жить у меня. Все знают, какой у нас спокойный и гостеприимный город.

Нина, Белоруссия, г. Минск, тел: +37-529-978-53-64 (сот.), 8017-296-63-68 (дом.)

Хозяйство – для души

Вы порядочная, хозяйственная, любите животных, желательно с материальной поддержкой, пенсией. Я тоже пенсионерка, 73 года. Много лет одна держала хозяйство. Сейчас нет сил, но есть желание иметь небольшое хозяйство для души. Если вы из Северо-Западного региона и вас не пугает деревенский дом без удобств, звоните, договоримся и будем жить вместе.

Насонова А.А., г. Великий Новгород, тел.: 8-950-687-15-28

Адрес для писем:

198035, Санкт-Петербург, а/я 18,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №4(451). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор О.В. ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 30.01.2020.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 17 февраля.
Общий тираж 300 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 230 000 экз. Цена свободная

Все права защищены.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, PhotoXpress, Shutterstock, Diomedia, Depositphotos, Vostock-photo.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Полинейропатия ног

Как лечить ноги и спину? Диагноз полинейропатия нижних конечностей. Ноги немеют, горят в икрах и выше, дергаются в спокойном состоянии. А при ходьбе болят спина и правая нога. У нас в районной больнице невролога нет, да и терапевт один. Буду очень признателен за совет.

Адрес: Бабошкину Ивану Ивановичу, 413440, Саратовская обл., с. Дергачи, ул. Раздольная, д. 5, кв. 2

Грыжи позвоночника

Заключение МРТ: дегенеративно-дистрофические изменения шейного отдела позвоночника, грыжи дисков С2-С6. Операцию боюсь делать, вдруг инвалидом останусь. Мне 66 лет, пожить еще хочется. Буду очень рад, если кто-то меня поддержит, поможет советом, как поддержать здоровье.

Адрес: Жовтюк Валерию Михайловичу, 143960, Московская обл., г. Реутов, ул. Советская, д. 19, кв. 43

Беспокоят желудок, кишечник

Мне 60 лет. Хронический гастрит, хеликобактер пилори, синдром раздраженного кишечника с диареей. Принимала разные антибиотики. Очень надеюсь получить ваши советы, проверенные народные рецепты от этих заболеваний.

Адрес: Ирине Григорьевне, 152303, Ярославская обл., г. Тутаев, пр. 50 лет Победы, д. 24, кв. 83

Хромаю 3 года

Кто знает, как вылечить паралич? Мне сделали обезболивающий укол, попали в нерв, и ногу ниже колена парализовало. Хромаю 3 года. И еще: много пишут о правильном питании, но хочется узнать конкретно о камнеобразующих продуктах, которые засоряют кишечник.

Адрес: Андрееву Ф.А., 396164, Воронежская обл., Панинский р-н, п. Михайловский, ул. Мира, д. 2, кв. 14

Аллергия на все

У меня аллергия на холод, любую парфюмерию, овощи и фрукты, некоторые крупы, лекарства, даже на воду и травы. Страдаю 7 лет. Как избавиться от этого? Может, у кого-нибудь есть лечебная книга? Прошу, помогите.

Адрес: Егоровой Галине Ивановне, 663120, Красноярский край, Пировский р-н, с. Пировское, ул. Советская, д. 3, кв. 1. Тел. 8-908-019-26-57

У ребенка алопеция

Внуку 8 лет, диагноз очаговая алопеция. Были у дерматолога, иммунолога, эндокринолога, гастроэнтеролога (пролечен лямблиоз), гомеопата, натуропата... Весной 2019 года ребенок перенес затяжную ОРВИ с отитом. Лечили его долго, в том числе и гормональными препаратами. Был стресс из-за школы, спортивных соревнований. Через 4 месяца очаги начали покрываться пушковыми волосами, но в то же время появились новые. Останавливаем их разрастание выписанными дерматологом гормональным кремом и витаминами. Другого лечения не предлагают, причину болезни не выясняют. Очень прошу нам помочь.

Адрес: Гобечия Надежде Ивановне, 197348, г. Санкт-Петербург, Богатырский пр., д. 5, корп. 1, кв. 240. Тел. 8-921-572-25-03

Чем лечиться?

Мне 48 лет, очень много заболеваний. Как поработаю внаклонку, болит позвоночник (в детстве падал). Мучают изжога, метеоризм, недержание мочи. Выпадают волосы. При непогоде болят руки (обмораживал), их скручивает. Подскажите, пожалуйста, способы лечения без больницы.

Адрес: Загребину Сергею Леонидовичу, 641965, Курганская обл., Шатровский р-н, с. Ильино, ул. Береговая, д. 16

Полгода мучений

Перенесла сильный стресс, и назавтра – «жгучка». Обе ноги до пояса как будто отхлестали крапивой. Делала сильные уколы (обезболивающие с витаминами группы В). Уже полгода мучаюсь. Вообще-то, я оптимистка, но начинаю сдаваться. Раньше такого не было, это связано с нервами. Посоветуйте, что мне делать. Очень надеюсь.

Адрес: Павловой Надежде, LV-2114, Латвия, Рижский р-н, г. Олайне, ул. Стацияс, д. 36, кв. 22

Не проходит грибок

Люди добрые, помогите вылечить грибок на ногтях и между пальцами ног! Больше 30 лет назад заразилась в проклятой общественной бане. Не помогают ни аптечные мази (только пока мажешь), ни чистотел, ни хозяйственное мыло. Уксус с яйцом или сахаром вообще все разъедает. Кто знает простой, но эффективный рецепт? Пожалуйста, позвоните мне.

Людмила Петровна, г. Пенза, тел. 8-960-322-70-50

Прошу совета

После облучения у меня недержание стула, не могу себя контролировать. Посоветуйте, пожалуйста, как быть.

Адрес: Grigorjeva Dana, Latvija, Riga-1084, Dzelzavas 15/2-15

Очень много слюны

Дорогие читатели, прошу вас, напишите мне рецепты. Выделяется много слюны, и губы покрываются корочкой.

Адрес: Кожановой Марии Захаровне, 399056, Липецкая обл., г. Грязи, ул. Черняховского, 7

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Простуда: с. 8.
Кашель: с. 4.

Заболевания пищеварительной системы
Болезни желудка, пищевода: с. 15
Диарея: с. 4.

Заболевания мочевыделительной системы
Пиелонефрит: с. 10.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Атеросклероз: с. 19.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Растяжения: с. 4.
Шпоры костные: с. 5.
Артрит, полиартрит: с. 9.
Артроз: с. 9.
Ревматизм: с. 12.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Аденома предстательной железы: с. 8.
Импотенция: с. 8, 19.
Простатит: с. 8.
Женские болезни
Бесплодие: с. 8
Воспаление придатков, матки: с. 8.

Заболевания эндокринной системы
Диабет сахарный: с. 9.
Болезни щитовидной железы: с. 14.
Ожирение, избыточный вес: с. 21.

Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 10.

Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 24, 26-27.
Перхоть (себорея): с. 4.
Псориаз: с. 19.

Заболевания ушей
Шум в ушах: с. 9, 13.
Болезнь Меньера: с. 14.

Заболевания глаз
Ослабление зрения: с. 10.

Заболевания зубов и полости рта
Пародонтоз: с. 4.

Общие заболевания
Грипп: с. 4.
Усталость, переутомление: с. 10.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 5, 6-7, 8, 12, 16-17, 19, 20, 21, 22, 23, 24-25.

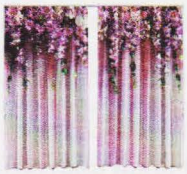
ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Фотошторы + тюль В ПОДАРОК!

~~2990~~ **1990** руб.

«Золотое искушение»

3D-печать – цветы, как живые!



«Цветочная композиция»

Габардин: 150 х 270 см – 2 шт.

Тюль – в подарок!

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90*200 – **2990** руб.

140*200 – **3390** руб.

160*200 – **3690** руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Самогонный аппарат «Маруся»

~~2900~~ **1690** руб.

Производит 1000 мл самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Вкусоароматические концентраты на 300 л коньяка В ПОДАРОК!

Нервущиеся японские колготки

черные или телесные ~~1290~~ **790** руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

Увеличительные очки BIG VISION

1 шт. – **790** руб.

2 шт. – **990** руб.

Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Набор для шитья с чудо-иголками

~~990~~ **590** руб.

Теперь заправлять нитку в иголку можно с закрытыми глазами! Эти иголки с необычным строением ушка: оно не замкнуто, а имеет разрыв. Просто проведите ниткой по ушку чудо-иголки, и она непременно найдет вход. При этом выскользнуть из ушка у нитки не получится. В наборе Вы найдете: 8 чудо-иголок, пуговицы, сантиметр, наперсток, ножницы, булавки, булавки английские, 9 катушек с нитками!

Светильник «Чемпион солнечная батарея» + подарок!

СУПЕРЦЕНА! **990** руб.

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360° и виден даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент Вы останетесь без мощного источника света, так как кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости; кроме того, Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Купи один и получи второй в подарок!

Говорящий хомяк

~~1710~~ **990** руб.

Маша повторяша

~~1790~~ **1190** руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ним. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично иммитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покорит сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Браслет здоровья ~~1990~~ 1490 руб.

Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время!

Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. – **690** руб.

2 шт. – **990** руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует там герметичное соединение. Суперлента заклеит влажную поверхность и даже под водой !

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. – **990** руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Набор женских сумок «Cavani»

~~3990~~ **1990** руб.

Такой набор идеально подойдет для повседневной жизни, можно легко комбинировать: для работы – большую сумку, для прогулки – среднюю, для ресторана или театра – клатч. Все изделия выполнены из качественной PU-кожи.

Светильник «Суперсвет» с датчиком движения + подарок!

990 руб.

Самостоятельно включается, когда срабатывает датчик движения, и выключается через 30 секунд, если движение прекращается. С таким светильником легко организовать освещение в любом месте за несколько секунд – не нужна электрическая проводка, не нужно сверлить дырки для крепления на стену. «Суперсвет» за секунды крепится к любой ровной поверхности с помощью двустороннего скотча. Балкон, гараж, кладовая, погреб, сарай, беседка, подвал, уличный санузел, используйте где угодно. Светодиодная лампа с огромным ресурсом работы – 150 000 часов.

Купи один и получи второй в подарок!

Набор кастрюль + подарок!

~~1800~~ **990** руб.

Каждая кастрюля изготовлена из цельного листа углеродистой стали и покрыты жаропрочной эмалью.

Диаметр: 16,18 и 20 см.

В подарок дуршлаг Janoseno!

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ **1190** руб.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. «Золушка» работает бесшумно. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Мультислайсер «Китчен Мастер»

3 барабана в комплекте

~~2500~~ **990** руб.

Мультислайсер «Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Мультислайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохранять их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490~~ **1290** руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Измельчитель имеет следующие преимущества: • 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; • вместительная чаша; • высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Реклама

ООО Топ-Шоп, ОГРН 1177746729115, ЮР АДРЕС 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д.4, офис 503

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! Работаем без выходных

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 10.02.20 по 09.03.20 г.

Доставка по Москве и всем регионам России

8 (499) 213-03-16

время работы с 9:00 до 21:00 (многоканальный)